

# デポルターレ楓ランニングスクール

## <夏季スペシャル>

!!真夏のロングランチャレンジ!!

### 第3回「ナイトチャレンジ」

## 7月16日(日)

デポルターレ楓—皇居周回—デポルターレ楓

14時半	集合・準備運動
15時	ウォームアップをかねて、全員で皇居までジョグ(約7km)
16時頃	各自のペースで皇居を周回 (Max3時間、キロ6分ペースで6周30Km、往復と合わせて約45Km キロ10分ペースで3周15Km、往復と合わせて約30Km)
19時頃	クールダウンをかねて、全員でデポルターレ楓までジョグ(約7km)
20時頃	整理運動、銭湯、反省会等
21時頃	解散

参加費   メンバー   3000円   ビジター   3500円   (保険代・エイド代等を含む)

参加申し込み・お問い合わせ

お名前・性別・年齢・連絡先を添えて、メール・電話・FAXのいずれかでお申し込み下さい。

**E-mail** mail@deportare-kaede.com   **TEL(FAX)** 03-5844-6507

デポルターレ楓 <http://deportare-kaede.com>

参加申込書

お名前 \_\_\_\_\_ (男・女)   年齢   才

ご住所 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

2017/7/16NC夏