

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4回「ナイトチャレンジ」

7月15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 3500円 ビジター 4000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 _____

2018/7/15NC夏