

JALホノルルマラソンツアー TOKYO NIGHT RUN 2013

12月8日(日)開催 JALホノルルマラソンに向けての、ランニング講習会を開催致します。東京・名古屋・大阪にて計6回と、東京ナイトラン計7回を行います。フルマラソンを完走する為のトレーニングアドバイスや、レベルアップ講習を行いながら、フルマラソンにチャレンジする仲間とレースを目指しましょう。初フルマラソンを目指す初心者ランナーから、自己ベストを狙うシリアスランナーまで、幅広くご参加頂けます。東京開催プログラムのご案内を致します。

スケジュールとご案内

ナイトランでは、毎週継続することが大切です。
習慣にして、仲間と一緒に走りませんか？
ランニングフォームをチェックして、
レベル別に外苑周回コースを走るトレーニングを行います。



中島靖弘コーチ

湘南ベルマーレ
トライアスロンチーム
ヘッドコーチ

【TOKYO NIGHT RUN 開催のご案内】

- 開催日：10/8・15・22・29、11/12・19・26（火曜日）
- 時間：19：00～20：30
- ※5分前までに集合下さい。時間になりましたら外苑周回コースへ移動しランニングを行います。
- 集合場所：東京体育館前(千駄ヶ谷駅改札向かい)
★アクセス方法は[コチラ](#)
- 参加費：無料 ※H.I.S.ホノルルマラソンツアーにご予約済みのお客様対象となります。
- 定員：各30名様 ※定員になり次第締め切り
- 服装：ランニング実技を行いますので、動ける服装でご参加ください。

～お着換え・シャワーご利用のお客様へ～

- ◎ 東京体育館 陸上競技場 200円/2時間
- ◎ 東京体育館 トレーニングルーム 600円/2.5時間 ⇒詳細は[コチラ](#)
- ◎ 銭湯・鶴の湯 450円
- ◎ 千駄ヶ谷駅 コインロッカー 300円～500円

※営業時間・休館日などは各自ご確認をお願いします。

- お申込：お客様予約担当者まで mail：sports@his-world.com

メールでのお申し込みの際は、件名に「ナイトラン申込」の旨記載し参加日時・代表者名・連絡先・参加人数を記入しご返信下さい。

参加登録が完了しましたら、担当よりご連絡致します。雨天中止(当日の16:00までに弊社ホームページにて告知致します)。会場までの交通費はご自身の負担とさせていただきます。当日の欠席等はお遠慮下さい。コーチは変更になる場合がございます。