

ランニング
新企画

日曜の朝もMIKIKOと走ろう/ TOKINO朝ラン

ちょっとロングにチャレンジは日曜日。ランニングが習慣になったら次のステップアップへ！



日程

2024年4月28日(日)

集合解散

トキノサイクリングフィットネス

実施場所

井の頭公園コース約15km

参加対象

会員・一般

定員

定員12名(最少催行6名)



おやつタイムあり！
だから初心者さんも
一緒に楽しく走ろう♡

締切

2024年4月21日(日)

参加代金

会員／2,200円(税込) 一般／2,750円(税込)

ランニングはなかなか1人じゃ続かない。そんな時、一緒に頑張れる仲間の存在が大切♡
ランニングをきっかけに、仲間との繋がりも楽しもう！新たなチャレンジも大歓迎！

～料金に含まれるもの～ ■ガイド費用 ■同行スタッフ費用 ■ランニングレクチャー
～料金に含まれないもの～ ■集合解散場所までの往復交通費 ■補給など個人購入費 ■おやつ代

【参加条件／取消料】

□10～8日前20% 7～2日30% 前日40% 当日50% 無連絡不参加及び開始後100%

□お申し込み後のキャンセルは、ご入金状況に関わらず、キャンセル料金は発生いたします。予めご了承ください。

スケジュール
(予定)

8:00 トキノサイクリング集合 ⇒ ウォーミングアップ ⇒ 井の頭公園
⇒ 吉祥寺おやつ休憩 ⇒ 11:00 トキノサイクリング到着