

1周5キロ

初心者



# 皇居

# はらっぱ



## ランニング始めませんか?!

トキノから近い桃井原っぱ公園ランニングからはじめましょう!

毎月、月初には皇居ランニングを開催します

みんなで楽しく走ろう! 走る楽しさ教えま〜す!



尾コーチ みっこ

日程

皇居

1/ 6

2/ 3

3/ 2

はらっぱ

1/ 28

2/ 25

3/ 24

実施場所

皇居 / 桃井原っぱ公園

集合解散

現地集合解散

参加対象

会員・一般

定員

20名

(最少催行人数6名)

申込締切

各実施2週間前

参加代金

皇居

会員価格

1,980円

一般価格

2,750円

※別途施設使用料 900円(税込)が必要となります。

はらっぱ

会員価格

1,210円

一般価格

1,650円

~料金に含まれるもの~

■ランニング指導

~料金に含まれないもの~

■集合解散場所までの往復交通費 ■飲料など個人購入費

【参加条件/取消料】

□参加代金には会員価格と一般価格があります。※会員価格とはトキノサイクリング「コース会員」様/「都度システム」のお客様は一般価格となります。

□取消料は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)

皇居 ... 9:00 皇居桜田門広場集合 ⇒ W-UP・走り方ドリル練習 ⇒ 皇居1周 ⇒ 10:30 解散

はらっぱ ... 8:00 桃井原っぱ公園集合 ⇒ W-UP・走り方ドリル練習 ⇒ 公園数周 ⇒ 09:00 解散