

チャンドラ

(佐藤良一)

ムサッシー

(スポーツエイド・ジャパン
武蔵ウルトラマラソンクラブ)

ビルドアップ

B-up 練習会

Build in 皇居

毎週 **火** 19:30~

※21:30 頃終了

集合場所 東京メトロ東西線 竹橋駅 1a 出口横 広場
ストレッチを行った後、原則として皇居 (1周5km) をビルドアップで3周します。

A : 30 分→29 分→フリー

B : 27 分→26 分→フリー

C : 25 分→24 分→フリー

それぞれペーサーが先導します。

※事情により、練習メニューを変更する場合があります。

参加料：1回 500 円 (当日、集合時にお支払いください)

参加希望の方は、集合場所にお集まりください。事前連絡の必要はありません。
着替え、荷物の保管は周辺の銭湯、シャワールームを利用ください。

※台風等の天候で中止することもあります。その際はブログ ameblo.jp/aloha-summer でお知らせします。

問合せ先

スポーツエイド・ジャパン

〒350-0455 埼玉県入間郡 毛呂山町阿諏訪 1221

TEL 049-294-5603 080-5085-5603

FAX 049-298-7788

E-mail info@sportsaid-japan.org

URL <http://sportsaid-japan.org/>

担当/ムサッシー：柳澤健一

チャンドラ：佐藤良一 (090-3239-0510)

