

# 初心者のためのランニングチーム 2018年4月～スタート!!

# T3

## TEAM TRACK TOKYO (ティー・スリー)

T3(ティー・スリー)とは、初心者のためのランニングチームです。ランニング初心者の方からすると、ランニングチームと聞いちゃうだけで、敷居が高い、練習がきつそう、ついていけるか不安など抵抗を感じる方が多いと思います。T3(ティー・スリー)の最終目標はフルマラソン目標タイムの達成です。そのために4月から来年3月まで月1回(合計10回)、一年間を通じて、無理なく継続的に練習会を行います。チームメンバー全員で来年1月にハーフマラソン、来年3月にフルマラソンに出場します。クラス編成は、フルマラソン完走、5時間(サブ5)、4時間45分(サブ4.75)、4時間30分(サブ4.5)、4時間15分(サブ4.25)、4時間(サブ4)、3時間45分(サブ3.75)、3時間30分(サブ3.5)、3時間15分(サブ3.25)、3時間(サブ3)の計10クラスです。同じ走力レベルの方と一緒に練習ができるので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。是非、この機会に目標達成に向けて、一緒に頑張りましょう!

### ◆第4期生募集期間

2月1日(木)～3月31日(土)

### ◆募集定員

各クラス18名(先着受付)

### ◆参加費

金曜クラス 16,000円

土曜・日曜クラス 18,000円

火曜クラス 28,000円

※参加費には練習会、スポーツ安全保険代が含まれます

※ハーフマラソン、フルマラソン出場費用は含みません

### ◆お申込み・お問合せ先

TRACK TOKYOランニングクラブ

TEL 03-6431-0430

メール inquire@rh-track.com

詳しい情報は次をご覧ください!

- ・練習会日程、場所
- ・参加規約
- ・担当インストラクター
- ・お申込み方法



## ＜練習会日程＞ ※2クラス以上のお申込も受付いたします

**フルマラソン完走クラス@皇居**・・・フルマラソン完走を目指す初心者の方が対象です。現在の走力は問いません。

- A【金曜日】10:00～12:00 4月13日、5月18日、6月15日、7月13日、8月10日、9月21日、10月12日、11月9日、12月14日、2月8日
- B【金曜日】19:00～21:00 4月6日、5月11日、6月8日、7月6日、8月3日、9月7日、10月5日、11月2日、12月7日、2月1日
- C【土曜日】8:30～10:30 4月7日、5月12日、6月9日、7月14日、8月4日、9月1日、10月6日、11月10日、12月8日、2月2日
- D【日曜日】8:30～10:30 4月22日、5月27日、6月24日、7月29日、8月19日、9月23日、10月21日、11月25日、12月23日、2月24日

**5時間(サブ5)クラス@皇居**・・・フルマラソン5時間以内の完走を目指す方が対象です。現在の走力は問いません。

- E【金曜日】19:00～21:00 4月6日、5月11日、6月8日、7月6日、8月3日、9月7日、10月5日、11月2日、12月7日、2月1日
- F【土曜日】8:30～10:30 4月7日、5月12日、6月9日、7月14日、8月4日、9月1日、10月6日、11月10日、12月8日、2月2日
- G【日曜日】8:30～10:30 4月22日、5月27日、6月24日、7月29日、8月19日、9月23日、10月21日、11月25日、12月23日、2月24日

**4時間45分(サブ4.75)クラス@皇居**・・・フルマラソン4時間45分以内の完走を目指す方が対象です。現在の走力は問いません。

- H【金曜日】19:00～21:00 4月13日、5月18日、6月15日、7月13日、8月10日、9月14日、10月12日、11月9日、12月14日、2月8日
- I【日曜日】8:30～10:30 4月8日、5月13日、6月10日、7月15日、8月5日、9月2日、10月7日、11月11日、12月9日、2月3日

**4時間30分(サブ4.5)クラス@皇居**・・・フルマラソン4時間30分以内の完走を目指す方が対象です。現在の走力は問いません。

- J【金曜日】19:00～21:00 4月13日、5月18日、6月15日、7月13日、8月10日、9月14日、10月12日、11月9日、12月14日、2月8日
- K【土曜日】8:30～10:30 4月21日、5月26日、6月23日、7月28日、8月18日、9月22日、10月20日、11月24日、12月22日、2月23日
- L【日曜日】8:30～10:30 4月8日、5月13日、6月10日、7月15日、8月5日、9月2日、10月7日、11月11日、12月9日、2月3日

**4時間15分(サブ4.25)クラス@皇居**・・・フルマラソン4時間15分以内の完走を目指す方が対象です。現在の走力は問いません。

- M【金曜日】19:00～21:00 4月20日、5月25日、6月22日、7月20日、8月17日、9月21日、10月19日、11月16日、12月21日、2月15日
- N【土曜日】8:30～10:30 4月14日、5月19日、6月16日、7月21日、8月11日、9月8日、10月13日、11月17日、12月15日、2月16日

**4時間(サブ4)クラス**・・・@皇居フルマラソン4時間以内の完走を目指す方が対象です。現在の走力は問いません。

- O【金曜日】19:00～21:00 4月20日、5月25日、6月22日、7月20日、8月17日、9月21日、10月19日、11月16日、12月21日、2月15日
- P【土曜日】8:30～10:30 4月21日、5月26日、6月23日、7月28日、8月18日、9月22日、10月20日、11月24日、12月22日、2月23日
- Q【日曜日】8:30～10:30 4月15日、5月20日、6月17日、7月22日、8月12日、9月9日、10月14日、11月18日、12月16日、2月17日

**3時間45分(サブ3.75)クラス@皇居**・・・フルマラソン3時間45分以内の完走を目指す方が対象です。現在の走力は問いません。

- R【金曜日】19:00～21:00 4月27日、6月1日、6月29日、7月27日、8月24日、9月28日、10月26日、11月30日、12月28日、2月22日
- S【日曜日】8:30～10:30 4月15日、5月20日、6月17日、7月22日、8月12日、9月9日、10月14日、11月18日、12月16日、2月17日

**3時間30分(サブ3.5)クラス@皇居**・・・フルマラソン3時間30分以内の完走を目指す方が対象です。現在の走力は問いません。

- T【金曜日】19:00～21:00 4月27日、6月1日、6月29日、7月27日、8月24日、9月28日、10月26日、11月30日、12月28日、2月22日
- U【土曜日】8:30～10:30 4月14日、5月19日、6月16日、7月21日、8月11日、9月8日、10月13日、11月17日、12月15日、2月16日

**3時間15分(サブ3.25)クラス@代々木公園**・・・フルマラソン3時間15分以内の完走を目指す方が対象です。現在の走力は問いません。

- V【火曜日】19:00～21:00 4月3日、17日、5月8日、22日、6月12日、19日、7月3日、24日、8月7日、21日、9月4日、18日、10月16日、30日、11月6日、20日、12月4日、18日、1月8日、29日、2月5日、19日、3月5日、19日

**3時間(サブ3)クラス@代々木公園**・・・フルマラソン3時間以内の完走を目指す方が対象です。現在の走力は問いません。

- W【火曜日】19:00～21:00 3時間15分(サブ3.25)クラスと同じ日程です

## <練習会メニュー>

- 4月 } テーマ:ランニングの基礎・基本  
5月 } ストレッチ、ランニングフォーム練習、筋トシ、ランニング  
6月 } ※全クラス共通
- 7月 } テーマ:カラダ&体カづくり  
8月 } ランニングフォーム練習、筋トシ、インターバル走  
9月 } ※全クラス共通
- 10月 } テーマ:ランニングからマラソンにつなげる  
11月 } 走る距離を伸ばし、10km~20km走を行います  
12月 } ペース走、ビルドアップ走

2019年1月 ハーフマラソン出場

2019年2月 20km走~30km走

2019年3月 フルマラソン出場

※10月はチームメンバーで駅伝大会に出場予定(希望者のみ)

第1期生メンバー



第2期生メンバー



## <お申込み方法>

- ①メールにてご連絡ください。  
送信先 inquire@rh-track.com  
※氏名、フリガナ、住所、生年月日、性別、住所、電話番号、参加希望クラスの情報を送信してください
- ②お申込み後、参加費の振込先をお伝えします。
- ③お振込確認後、お申込み完了。
- ④4月からの練習会に参加!

## <担当インストラクター>



山口 大徳



高橋 勝哉



高橋 雅人



植木 香

## <参加規約>

- ・受付はご入金完了までの先着順となります。
- ・悪天候による練習会中止の場合、参加費の返金、振替はできません。
- ・加入保険はスポーツ安全保険となります。
- (補償内容は死亡2000万、後遺障害3000万、入院日額 4000円、通院日額1500円)
- ・これ以上の補償を望まれる場合は任意での加入をお願いします。
- ・練習会の日時、場所が変更となる場合があります。
- ・主催者は、傷病や紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任を負いません。