

# 初心者のためのランニングチーム 2023年4月スタート!!

# T3

## TEAM TRACK TOKYO

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。第9期生を募集します！  
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4月から来年3月までの合計9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、サブ5.5、サブ5、サブ4.5&サブ4.75、サブ4&サブ4.25、サブ3.75、サブ3.5の合計7クラスです。同じ走カ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！

### ◆募集期間

2月1日(水)~3月31日(金)

### ◆募集定員

各クラス18名(先着受付)

### ◆参加費

火曜・金曜クラス 16,000円

土曜・日曜クラス 18,000円

※複数クラスのお申込は合計金額から2,000円を割引

※参加費には練習会参加、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

TRACK TOKYOランニングクラブ

TEL 03-6431-0430

メール inquire@rh-track.com

詳しい情報は次面を  
ご覧ください！

- ・練習会日程、場所
- ・参加規約
- ・よくあるご質問
- ・お申込み方法



**フルマラソン完走@皇居**…フルマラソン完走(6時間以内)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7日、5月12日、6月2日、8月4日、9月1日、10月6日、11月10日、1月12日、2月9日

B【火曜日】 19:00~21:00 4月4日、5月9日、6月6日、8月1日、9月5日、10月3日、11月7日、1月9日、2月6日

C【土曜日】 8:30~10:30 4月8日、5月13日、6月3日、8月5日、9月2日、10月7日、11月4日、1月13日、2月10日

**サブ5.5@皇居**…フルマラソン5時間30分切りを目指す方が対象です。現在の走力は問いません。

D【金曜日】 10:00~12:00 4月14日、5月19日、6月16日、8月18日、9月15日、10月20日、11月17日、1月19日、2月16日

E【火曜日】 19:00~21:00 4月11日、5月16日、6月13日、8月8日、9月12日、10月10日、11月14日、1月16日、2月13日

F【日曜日】 8:30~10:30 4月23日、5月28日、6月18日、8月20日、9月17日、10月22日、11月19日、1月28日、2月25日

**サブ5@皇居**…フルマラソン5時間切りを目指す方が対象です。現在の走力は問いません。

G【金曜日】 10:00~12:00 4月7日、5月12日、6月2日、8月4日、9月1日、10月6日、11月10日、1月12日、2月9日

H【火曜日】 19:00~21:00 4月18日、5月23日、6月20日、8月22日、9月19日、10月17日、11月21日、1月23日、2月20日

I【土曜日】 8:30~10:30 4月15日、5月20日、6月10日、8月12日、9月9日、10月14日、11月11日、1月20日、2月17日

J【日曜日】 8:30~10:30 4月23日、5月28日、6月18日、8月20日、9月17日、10月22日、11月19日、1月28日、2月25日

**サブ4.5&サブ4.75@皇居**…フルマラソン4時間30分、4時間45分切りを目指す方が対象です。現在の走力は問いません。

K【金曜日】 10:00~12:00 4月14日、5月19日、6月16日、8月18日、9月15日、10月20日、11月17日、1月19日、2月16日

L【火曜日】 19:00~21:00 4月4日、5月9日、6月6日、8月1日、9月5日、10月3日、11月7日、1月9日、2月6日

M【土曜日】 8:30~10:30 4月22日、5月27日、6月17日、8月19日、9月16日、10月21日、11月18日、1月27日、2月24日

N【日曜日】 8:30~10:30 4月16日、5月21日、6月11日、8月13日、9月10日、10月15日、11月12日、1月21日、2月18日

**サブ4&サブ4.25@皇居**…フルマラソン4時間、4時間15分切り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】 10:00~12:00 4月7日、5月12日、6月2日、8月4日、9月1日、10月6日、11月10日、1月12日、2月9日

P【火曜日】 19:00~21:00 4月11日、5月16日、6月13日、8月8日、9月12日、10月10日、11月14日、1月16日、2月13日

Q【土曜日】 8:30~10:30 4月15日、5月20日、6月10日、8月12日、9月9日、10月14日、11月11日、1月20日、2月17日

R【日曜日】 8:30~10:30 4月9日、5月14日、6月4日、8月6日、9月3日、10月8日、11月5日、1月14日、2月11日

**サブ3.75@皇居**…フルマラソン3時間45分切りを目指す方が対象です。現在の走力は問いません。

S【金曜日】 10:00~12:00 4月14日、5月19日、6月16日、8月18日、9月15日、10月20日、11月17日、1月19日、2月16日

T【土曜日】 8:30~10:30 4月22日、5月27日、6月17日、8月19日、9月16日、10月21日、11月18日、1月27日、2月24日

**サブ3.5@皇居**…フルマラソン3時間30分切りを目指す方が対象です。現在の走力は問いません。

U【火曜日】 19:00~21:00 4月18日、5月23日、6月20日、8月22日、9月19日、10月17日、11月21日、1月23日、2月20日

V【土曜日】 8:30~10:30 4月8日、5月13日、6月3日、8月5日、9月2日、10月7日、11月4日、1月13日、2月10日

## <練習会のテーマ>

- 4月 マラソンを知ろう
- 5月 マラソンに必要な基礎を身につけよう
- 6月 走るためのカラダづくり
- 8月 走るためのパフォーマンスチェック
- 9月 スピード練習を取り入れよう
- 10月 徐々に走行距離を伸ばしていこう(距離10km~)
- 11月 ハーフマラソンの距離に慣れよう(距離15km~)
- 2024年1月 フルマラソンの距離に慣れよう(距離20km~)
- 2024年2月 フルマラソンに向けた調整法を知ろう
- 2024年3月 ☆フルマラソン出場☆

※練習会の開催場所は皇居です

※ターゲットレースは4月の練習会でお伝えします

※7月、12月はT3メンバー限定イベントを開催予定

第1期生メンバー



第2期生メンバー



第3期生メンバー



第4期生メンバー



## <お申込み方法>

①メールにて氏名、フリガナ、性別、生年月日、住所、電話番号、参加希望クラス(A~V)を送信してください。

送信先 inquire@rh-track.com

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!

## <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、自己都合でのお休みの場合、参加費の返金、振替はできません。
- ・ご入金後のクラス変更は変更料2,500円、キャンセルの際はキャンセル料5,000円が必要です。尚、4月1日以降はクラス変更はできません。4月1日以降のキャンセルはキャンセル料100%となります。
- ・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。

## <よくあるご質問>

Q1. 今までランニング経験なしですが、申込できますか?

はい。お申込受付いたします。T3は初心者のためのランニングチームです。ランニング経験や走力は問いません。フルマラソンに挑戦したい方でしたら、どなたでもご参加可能です。

Q2. 準備するもの、持ち物は何ですか?

ランニングシューズ、動きやすい服装、飲み物をご準備ください。ご不明な点はメールにてご質問ください。

Q3. 一人での参加ですが、申込はできますか?

もちろんご参加受付いたします。チーム練習ですので、安心してご参加ください。

Q4. 担当インストラクターは誰ですか?

担当インストラクターは3月末に決定します。

Q5. 入金後、クラス変更、キャンセルはできますか?

受付可能です。クラス変更料2,500円、キャンセル料5,000円が必要です。尚、4月1日以降はクラス変更はできません。4月1日以降のキャンセルはキャンセル料100%となります。