

平成 30 年 8 月 27 日

不動産建設白門会会員各位

世話人：粉川

## 「ランニング同好会」@皇居 第 7 回開催のご案内

「ランニング同好会」の第 7 回定例ランニング開催のお知らせです。

仕事帰りに無理なく参加できるスケジュールにしております。ペースは 1 周約 5 km を 40 分程度のスローペースで走りますので日頃走る習慣のない方 運動不足の方でも無理なく参加いただけます。

寝不足でお悩みの方も走って汗を流した後だとぐっすり眠れます。日頃のストレスも発散できると好評です。

また 10 月 7 日（日）に母校で開催される「第三回白門駅伝」の簡単な案内&打ち合わせも予定しています。

### 記

日 時：平成 30 年 9 月 6 日（木） 19：30 集合

集合場所：ランピット 地下鉄東西線「竹橋」駅直結

<http://runpit.jp/pc/>

注意：各自ランピットで着替えた状態での集合となります。

手ぶら OK！（靴やウエアなど安価にレンタルできます。）

ランピット ロッカー&シャワー代 900 円

木曜日はバスタオルレンタルが無料です。

アクセス：東京メトロ東西線「竹橋」駅直結 竹橋方面 1 b 出口を利用。

パレスサイドビルの 1 階です。目の前が皇居です。

コース：皇居を 1 周（約 5 km） 夜景がとても綺麗です。

懇親会：シャワーを浴びてからパレスサイドビル地下の居酒屋で開催。

エントリー：世話人の粉川（こがわ）までお願い致します。

TEL 090-4246-4003（粉川携帯）

[kogawa@moon.archinet.co.jp](mailto:kogawa@moon.archinet.co.jp)（粉川メール）

以上