

平成 30 年 10 月 22 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 8 回開催のご案内

今月の白門駅伝では 14 名 3 チームの編成で楽しく
母校で襷を繋ぐことが出来ました。
多くの声援をいただき有り難うございました！

来月はクリスマスイルミネーション皇居ランです。
ペースは 1 周約 5 k m 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。
早めに到着できる方は先に 1 周走り 10 k m 走ること可能です。



記

日 時 : 平成 30 年 11 月 8 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 ! (靴やウェ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。すぐ目の前が皇居です。

コース : 皇居を 1 周 (約 5 k m) 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 (粉川メール)

以上