

山手線一周ランニングのススメ!!!

2014/11/15

石坂 文敏

40

29(¥ 0)

6

ランナーのステップ

1.健康のために ダイエットのために

2.レース欲、 タイム欲

3.フルマラソン欲

40



第1の魅力

フルマラソンとほぼ同じ距離

29 (¥0)





第2の魅力

**SUICA一枚で走りに行ける！！
（¥0 お金持たずに気軽に）**

- ✓ いつでも止められる（電車で帰れる。）
- ✓ コンビニで水分、エネルギー補給（軽量化）
- ✓ 今日は2駅、次は5駅、最終的に一周。。。

新宿

【歌舞伎町一番街】

歌舞伎町一番街



第3の魅力

都内名所を一度に回れる！！

6

時間

ランニングの話

仕事の話

趣味の話

お金の話

人生の話

第4の魅力

きずなが強まる！！





山手線一周ランニング倶楽部 メンバー募集中！！！！

* Facebook上でグループで活動中

次回 予定
山手線ランニング開催日
12/14(日)