

2008年 9月14日(日) 午後3時集合

イベント
速報!

第1回 楽しく走って おいしく飲もう!



Special
Thanks.

株式会社モンテローザ (白木屋 三鷹北口駅前店)

井の頭公園周辺で気持ちよくランニングした後に
「白木屋」で楽しく、おいしく、交流会!

TopGear 主宰 白方健一コーチのランニング指導と、
ゲストランナーにモンテローザ陸上部の向井孝明選手を
迎え、『白木屋』での交流会メニューセレクトは
RUN! x 食NET.代表 小島美和子の監修。



- 参加費 4,500円(交流会費込)
- 会場 モンテローザ三鷹由維ビル5階
(集合場所) (JR三鷹駅北口徒歩3分)

20名
限定

20歳以上の健康な方で、ランニング初心者からベテラン
まで、一緒に楽しく走って・飲める(食べる)方。

- 15:00 集合 受付(体調チェック等) 着替え
- 15:15 第1部 RUN スタート
東京都武蔵野市 井の頭恩賜公園へ
- 17:00 第1部終了 一時解散
(銭湯利用の方は18:00までに再集合)
- 18:00 第2部 交流会スタート (飲み放題)
白木屋にて 三鷹北口駅前店
- 20:00 第2部終了 解散

Runner support project 2008-2009

TopGear
An Athlete Brand

RUN! x 食NET.

15:00

受付後、ご挨拶と
プログラム説明

株式会社ジャコラより
「クエン酸・パワーのご提供

15:15

準備運動後
いよいよRUNの開始

ゆっくりと
井の頭公園へ
向います

18:00

乾杯前に
ランナーおすすめ
セレクトメニューの解説

店長サービス？

お疲れ様でした！

終了後、銭湯へ
入浴後は交流会です

その後、
向井選手と
走る組と...

まずは全員で楽しく
RUNレクチャー

17:00

白方コーチによる
フォームチェック
組みに分かれます

給水も
忘れずに！

おいしく飲んで
食べて！

20:00