

# チャレンジマラソンプロジェクト 2024-2025

今シーズズンこそ  
目標を達成する  
CHALLENGING MARATHON  
PROJECT 2024-2025



八木 勇樹  
ランニングコーチ  
パフォーマンスコーチ

箱根駅伝優勝ランナーの  
メソッドを詰め込んだ  
3ヶ月のフルマラソン  
目標達成プロジェクト!

## 3つのアプローチ

フルマラソン目標達成への道 1

ランニング測定

あなたの強み、弱みを知る!



フルマラソン目標達成への道 2

パーソナルトレーニング

あなたの身体を効率的に鍛える!



フルマラソン目標達成への道 3

低酸素ランニング

低酸素環境下で持久力をアップ!



残りわずか!  
12月末日までなら  
ディスカウント!

通常料金200,000円

↓  
170,800円

(税込)

RDC GYM 銀座店

〒104-0061 東京都中央区銀座4-14-6 ウインド銀座8ビル

RDC GYM 神田小川町店

〒101-0052 東京都千代田区神田小川町2-4-6 OUTDOOR PLAZA 4F

<https://cmpj.rdc-run.com>