



## 【第5回週末皇居ゆるラン練習会】Adop+Re.Ra.Kuコラボ企画

初心者向けの内容です 10～15kmラン（1周ごとに小休止 距離は調整可能）ペース7'30/km前後  
おしゃべりしながら走ります ケガを予防する補強運動、ランニングに役立つミニ講習なども実施

イベント名 【第5回週末皇居ゆるラン練習会】Adop+Re.Ra.Kuコラボ企画

開催日 2024/7/7

受付開始 9:30～

申込料 07月07日日曜日  
第5回週末皇居ゆるラン練習会 無料

開催場所 Re.Ra.Ku PRO竹橋皇居前店

住所 東京都千代田区一ツ橋

主催者 Adop(アドップ)  
街ラン旅ランゆるラングループ

お申し込み イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！  
<https://moshicom.com/105129>



### MAP

