



## がんばれゆうすけ20K走（キロ5分30秒・45秒・6分00秒）サブ3.5～サブ4の方向け

サブ3.5～サブ4の方向けの練習会です。代々木公園の1.16Kのコースを17周+400m計20.12K走ります。周回コースなので途中で休憩で抜けたりしやすいコースです。各自の体調に合わせてアレンジできます。1K5分30秒ペース（がんばれゆうすけ）1K5分45秒ペース（西谷綾子さん）1K6分00秒ペース（レイワ荘おのっちゃん）

イベント名	がんばれゆうすけ20K走（キロ5分30秒・45秒・6分00秒）サブ3.5～サブ4の方向け
開催日	2024/4/7
受付開始	7:30～
申込料	20K（5分45秒）西谷綾子さん 2,200円 20K（5分30秒）がんばれゆうすけ 2,200円 20K（6分00秒）レイワ荘おのっちゃん 2,200円
支払方法	クレジット決済
参加定員	45人
住所	東京都渋谷区代々木神園町2-1
主催者	がんばれゆうすけ
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！ <a href="https://moshicom.com/100257">https://moshicom.com/100257</a>

