



## がんばれゆうすけ20K走（4分45秒・5分00秒・15秒）サブ3.0～サブ3.5の方向け

サブ3-3.5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走ります。計20.12K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。

1K4分45秒ペース（がんばれゆうすけ） 1K5分00秒ペース（室伏杏花里さん）

1K5分15秒ペース（長谷川朋加さん）

イベント名	がんばれゆうすけ20K走（4分45秒・5分00秒・15秒）サブ3.0～サブ3.5の方向け
開催日	2024/4/6
受付開始	7:30～
申込料	20K(5分00秒)室伏杏花里さん 2,200円 20K(5分15秒)長谷川朋加さん 2,200円 20K(4分45秒)がんばれゆうすけ 2,200円
支払方法	クレジット決済
参加定員	47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/100258">https://moshicom.com/100258</a>

