



がんばれゆうすけ20K走（キロ5分00秒・30秒・40秒）サブ3.5 ～サブ4の方向け

サブエガ～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00秒ペース（TKDよしきさん）
1K5分30秒ペース（がんばれゆうすけ） 1K5分40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（キロ5分00秒・30秒・40秒）サブ3.5～サブ4の方向け |
| 開催日 | 2024/5/18 |
| 受付開始 | 7:30～ |
| 申込料 | 20K(5分30秒) がんばれゆうすけ 2,200円 20K(5分40秒) 長谷川朋加さん 2,200円 20K(5分00秒) TKDよしきさん 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！ https://moshicom.com/101420 |

