



がんばれゆうすけ20K走（キロ5分00秒・15秒・30秒・45秒）サブ3.0～サブ3.5の方向け

サブ3～サブ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。

5分00秒ペース(がんばれゆうすけ) 5分15秒ペース(室伏杏花里さん) 5分30秒ペース(菅生晶子さん)
5分45秒ペース(西谷綾子さん)

イベント名	がんばれゆうすけ20K走（キロ5分00秒・15秒・30秒・45秒）サブ3.0～サブ3.5の方向け
開催日	2024/6/15
受付開始	7:30～
申込料	20K(5分00秒)がんばれゆうすけ 2,200円 20K(5分15秒)室伏杏花里さん 2,200円 20K(5分30秒)菅生晶子さん 2,200円 ...他
支払方法	クレジット決済
参加定員	60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/103409

