



## がんばれゆうすけ20K走（キロ5分30秒・40秒・50秒・6分00秒）サブ3.5～サブ4.5の方向け

サブ3.5サブ4.5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（長谷川朋加さん） 1K5分40秒（今西駿介さん） 1K5分50秒（西谷綾子さん）  
1K6分00秒（がんばれゆうすけ）

イベント名	がんばれゆうすけ20K走（キロ5分30秒・40秒・50秒・6分00秒）サブ3.5～サブ4.5の方向け
開催日	2024/7/13
受付開始	7:30～
申込料	20K(5分30秒) 長谷川朋加さん 2,200円 20K(5分40秒) 今西駿介さん 2,200円 20K(5分50秒) 西谷綾子さん 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！ <a href="https://moshicom.com/104510">https://moshicom.com/104510</a>

