

# レースで結果を出すための3ヶ月 in2025冬

対象:フルマラソンサブ4~4.5の方

開催日:全3回

①1/12(Sun)ピラティス&フォームアドバイス

②2/9 (Sun)20km走

③3/9 (Sun)インターバル走

10:00~12:00 (※2/9 9:30~)



【講師】

市河麻由美

MAYUMI ICHIKAWA

## レースで結果を出すための3ヶ月by元マラソン日本代表 その1

レースに向けてサブ4~4.5の方対象のイベントです。

全3回、元マラソン日本代表の市河がサポートします。単発のご参加も大歓迎です。ONE TOKYO会員割引あり。こんな事を習得できます

楽に走れるフォーム、後半バテない身体、怪我をしない身体を習得のためのピラティス  
一定のペースで走るためのペース走 スピード能力アップのためのインターバル走

イベント名	レースで結果を出すための3ヶ月by元マラソン日本代表 その1
開催日	2025/1/12
受付開始	9:30 ~
申込料	3回セット割(ONE TOKYO会員) 9,000円 3回セット割(一般) 10,000円 1/12 (ONE TOKYO会員) 3,300円 ...他
支払方法	会場払い
開催場所	JOGLIS
住所	東京都千代田区麹町 1-7 FM センター地下 1F
主催者	いちづく53
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/116549">https://moshicom.com/116549</a>



### MAP

