



## えもと塾ペース走【30キロ走】in駒沢公園

4'00/Km ・ 4'20/km ・ 4'40/km

ランニングチーム「えもと塾」主催30キロペース走のご案内です。

次のレースに向け走行距離を増やしましょう。ペーサー付き練習会、本練習後は流れ解散です。ウォーミングアップでは、走りの基礎となる動き、ケガ予防のためのドリルをコーチが丁寧に指導します。

イベント名	えもと塾ペース走【30キロ走】in駒沢公園 4'00/Km ・ 4'20/km ・ 4'40/km
開催日	2025/2/9
受付開始	9:50 ~
申込料	2/9 えもと塾ペース走【30キロ走】in駒沢公園 2,500円
支払方法	会場払い
住所	東京都世田谷区駒沢5-2-10
主催者	えもと塾

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/117873](https://moshicom.com/117873)



### MAP

