



がんばれゆうすけ20K走（4分30秒・5分00秒・15秒・30秒・45秒）サブエガ～サブ4.5向け

サブエガ～サブ4.5の方向けの練習会です。

代々木公園の1.785Kのコースを11周+400m走ります。計20.035K

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。

4分30秒(がんばれゆうすけ) 5分00秒(秋山桃子さん) 5分15秒(室伏杏花里さん)

5分30秒(長谷川朋加さん) 5分45秒(西谷綾子さん)

イベント名	がんばれゆうすけ20K走（4分30秒・5分00秒・15秒・30秒・45秒）サブエガ～サブ4.5向け
開催日	2025/3/15
受付開始	7:30～
申込料	20K(5分15秒)室伏杏花里さん 2,200円 20K(5分00秒)秋山桃子さん 2,200円 20K(5分30秒)長谷川朋加さん 2,200円 ...他
支払方法	クレジット決済
参加定員	75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/118275

