



目指せサブ4.5！30km走@皇居

フルマラソン4時間30分切り（サブ4.5）を目指す方を対象にした30km走です。皇居1周5kmを6周します。インストラクターがペースメーカーとしてサポートします。ペースは、1km / 6分20秒ペースです。きつくなったら、マイペースに切り替えてもOKですし、途中リタイヤもOKです。ランニング後はゆっくりストレッチを行います。この機会にチャレンジしてみましょう。

イベント名	目指せサブ4.5！30km走@皇居
開催日	2025/2/8
受付開始	7:30 ~
申込料	目指せサブ4.5！30km走@皇居 3,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	MARUNOUCHI Bike&Run（丸の内バイク&ラン）
住所	東京都千代田区新丸の内ビルディング 地下1階
主催者	TRACK TOKYOランニングクラブ
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/119020



MAP

