



## 【初心者向け】初めてのインターバル走@皇居

初心者ランナー向けのインターバル練習です。インターバル走と聞いたら、ガチガチのランナーがやってそうなイメージを持たれますが、決してそんなことはなく、初心者ランナーの方でも正しいやり方で行うことで走力アップにつながられます。インターバル走がどういう効果があるのかわからない、やり方がわからない方、スピードに自信がない方向けにインストラクターが分かりやすくレクチャーします。

イベント名 【初心者向け】初めてのインターバル走@皇居

開催日 2018/7/14

受付開始 8:30 ~

申込料 【初心者向け】初めてのインターバル走@皇居 4,000円

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

開催場所 ランピット

住所 東京都千代田区一ツ橋1-1-1  
パレスサイドビル1F

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/18195>



### MAP

