



## ぐるぐる みなとのもりマラソン練習会 【ビルドアップ走】 presented by 相支走愛

動きづくりとアップの後、6分30秒/kmペースでスタートをして3km毎にペースを上げてラスト1kmはフリー走で走ります。周回コースで行いますので、各自無理なく行けるところまでチャレンジが可能。途中で切り上げることも出来ます。

イベント名	ぐるぐる みなとのもりマラソン練習会 【ビルドアップ走】 presented by 相支走愛
開催日	2018/6/23
受付開始	10:35 ~
申込料	ビルドアップ走 1,000円
支払方法	会場払い
参加定員	15人
開催場所	みなとのもり公園
住所	兵庫県神戸市中央区小野浜町 2
主催者	相支走愛
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/18403">https://moshicom.com/18403</a>

