



## 12時集合ですつくば大阪神戸富士山湘南前30キロ 4分15秒 5分40秒ペース 1500円

この日だけサブ3ペースあり、2グループです！！

20キロでやめる方、ラスト2周から上げる方、様々な走力の方が参加しています。

走る前の効果的なストレッチ、お尻の使った走り方、フォームで意識してもらいたい事レッスンします。

知り合いと一緒に参加、練習会デビュー枠は1300円です。

参加費から200円、北海道・西日本被災地に寄付させていただきます。

イベント名	12時集合ですつくば大阪神戸富士山 湘南前30キロ 4分15秒 5分40秒ペース 1500円
開催日	2018/11/3
受付開始	12:00 ~
申込料	30キロ 1,500円 知り合いと一緒に参加 1,300円 練習会デビュー枠 1,300円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
住所	東京都千代田区千代田
主催者	フレンドリー
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/18797">https://moshicom.com/18797</a>



### MAP

