



## 【3ヶ月プロジェクト】目指せサブ4.5！練習会@皇居

フルマラソン4時間30分切り（サブ4.5）を目指す練習会です。なかなかサブ4.5が達成できない、長く走ると膝や股関節など痛みが出てしまう、練習方法が分からないなど伸び悩んでランナーの方を対象に行います。なかなか一人（自己流）では問題を発見し、改善・修正することが難しいと思います。そういった不安や悩みをこの練習会で解決しましょう。そして、サブ4.5を達成させましょう！

イベント名 【3ヶ月プロジェクト】目指せサブ4.5  
！練習会@皇居

開催日 2018/10/7

受付開始 14:30 ~

申込料 【3ヶ月プロジェクト】目指せサブ4.5  
！練習会@皇居 12,000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/20661>



### MAP

