



【チャレンジサブ3&3:15】9月8日(土)5km×3本

【サブ3設定タイム】1本目4'30/km、2本目4'20/km、3本目4'10/km 【サブ3:15設定タイム】1本目4'50/km、2本目4'40/km、3本目4'30/km レストは5分。白取流のランニング上達のために必須のドリルやトレーニング、コンディショニングを整えるクールダウンのノウハウを伝授します！

イベント名	【チャレンジサブ3&3:15】 9月8日(土)5km×3本
開催日	2018/9/8
受付開始	8:15 ~
申込料	練習会参加チケット 1,500円
支払方法	会場払い
参加定員	15人
開催場所	平川門前広場
住所	東京都千代田区千代田 1
主催者	しらとりスポーツサポート
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/20985

