



## 東京 板橋 佐倉 古河 名古屋前 皇居30キロ走 キロ6分20秒 1800円

フルマラソン前に30キロ走やっておこう！30キロ走デビューの方を応援します。15キロ、20キロでやめても大丈夫です。走る前の効果的なストレッチ、お尻を使った走り方、理想的なランニングフォーム、上り下りでの走り方、指導します。知り合いと一緒に参加、練習会デビュー枠は1600円、シルバー枠は1300円、親子枠は2300円、月走り放題パックは3500円です。

イベント名	東京 板橋 佐倉 古河 名古屋前 皇居30キロ走 キロ6分20秒 1800円
開催日	2019/2/23
受付開始	8:10 ~
申込料	皇居30キロ 1,800円 知り合いと一緒に参加 1,600円 練習会デビュー枠 1,600円 ...他
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/22145">https://moshicom.com/22145</a>

