



## Mrcマラソンに必要な3要素増大ラン&新年会

・スタミナ練習ばかりしていませんか？ ・スピード練習ばかりしていませんか？  
 ・ジョグばかりしていませんか？ ・練習がマンネリ化していませんか？ 武蔵野をランで盛り上げるMrc。  
 今回は小金井公園でのビルドアップインターバルで走力アップを図ります。

イベント名	Mrcマラソンに必要な3要素増大ラン & 新年会
開催日	2019/1/19 (土)
受付開始	9:30 ~
申込料	Mrcマラソンに必要な3要素増大ラン & 新年会 参加チケット 4,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
住所	東京都小金井市梶野町5-2-36
主催者	武蔵野ランニングコミュニティ
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/23924">https://moshicom.com/23924</a>

