

## 【かまくRUN】プロジェクト4&3.5 (新横浜ロング走)

サブ4&3.5達成に向けた練習会『プロジェクト4&3.5』をスタートします! 月2回平日の夜にスピード練習、月1回ロング走を行います。 ひとりではなかなかできない、ペース走やビルドアップ走、インターバル走などサブ4&3.5に向けたメニューで実施します。 シーズン後半のフルマラソンをターゲットに一緒にサブ4&3.5を目指してみませんか?

イベント名	【かまくRUN】プロジェクト4&3.5( 新横浜ロング走)
開催日	2019/9/23
受付開始	9:30 ~
申込料	大人参加チケット 1,500円
支払方法	会場払い
開催場所	新横浜公園第3レストハウス前
住所	神奈川県横浜市港北区小机町3300
主催者	かまくRUN
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/31305



