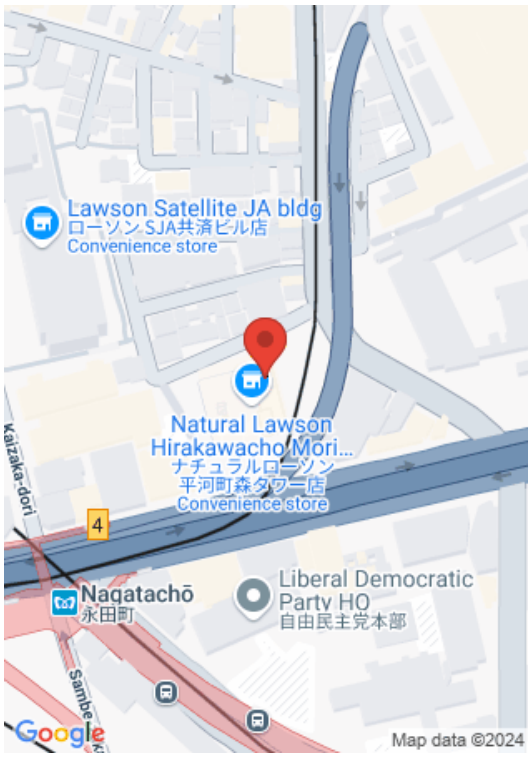
【初心者向け】初めてのインターバル走@皇居

初心者ランナー向けのインターバル練習です。インターバル走と聞いたら、ガチガチのランナーがやってそうなイメージを持たれますが、決してそんなことはなく、初心者ランナーの方でも正しいやり方で行うことで走力アップにつなげられます。インターバル走がどういう効果があるのか分からない、やり方が分からない方、スピードに自信がない方向けにインストラクターが分かりやすくレクチャーします。

イベント名	【初心者向け】初めてのインターバル走@皇居
開催日	2019/12/12
受付開始	18:30 ～
申込料	【初心者向け】初めてのインターバル走@皇居 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	平河町森タワー1F adidas RUNBASE
住所	東京都千代田区平河町2-16-1
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/35907

MAP