



## 【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がられます。インターバル走がどういう効果があるのかわからない、やり方がわからない方、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 2019/12/21

受付開始 14:00 ~

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/35913>



### MAP

