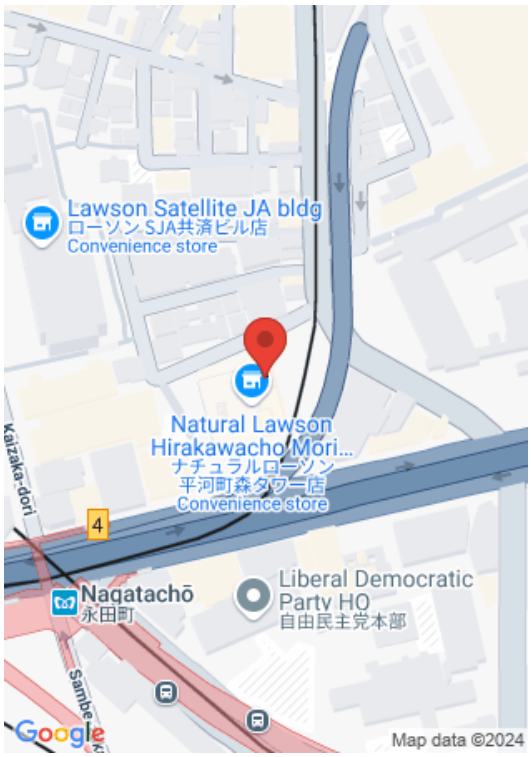
# 【初心者向け】初めてのインターバル走@皇居

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 | 2020/3/5 |
| 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！<br>https://moshicom.com/39342 |

MAP