



## 開催します 健康 免疫力アップラン 少人数 青梅マラソン体験ラン 約32キロ 約16キロ キロ約7分

小規模マラソンイベントは、3密に該当しなく、心身に良く都心ではない為開催します。ストレス発散しましょう。アップダウンがあり、大会に出ない方にも良いトレーニングになります。青梅名物へそまんじゅうプレゼント。体調悪くしたら、どこでも近くに駅があり安心。たまには都会を離れたランも気分良いですよ。走る前の効果的なストレッチ、上り下りの走り方、理想的なフォーム指導します。

イベント名 開催します 健康 免疫力アップラン  
少人数 青梅マラソン体験ラン 約32キロ  
約16キロ キロ約7分

開催日 2020/4/12

受付開始 9:00 ~

申込料 青梅マラソンラン 2,500円  
青梅マラソンラン往路のみ(約16キロ)  
2,000円

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

住所 東京都青梅市河辺町

主催者 フレンドリー

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/41159>



### MAP

