



平和公園90分ラン

平坦なコースでは鍛えられない「心肺機能の向上と脚づくり」に効果的なコース

“平和公園一万歩コース”を使って、「平和公園90分ラン」を開催します。

不整地で90分走ると、平地で2時間以上走ったのは同じくらいの効果が得られます。

目的は、心配機能向上と脚づくり！90分動き続けましょう。

イベント名	平和公園90分ラン
開催日	2020/8/2
受付開始	7:30 ~
申込料	A : 6'00/kmペース(平地で5 ' 00 ~ 5 ' 30で普段走られてる方) 2,200円 B : 7'00/Kmペース(平地で6 ' 00 ~ 6 ' 30で普段走られてる方) 2,200円 C : 8'00/kmペース(平地で7 ' 00 ~ 7 ' 30で普段走られてる方) 2,200円 ...他
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	東星ふれあい広場
住所	愛知県名古屋市千種区星が丘山手 1 0 5
主催者	Run up(ランアップ)
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/43856

