# ざわちゃん練 11月16日(月) ロングインターバル＋ランナーのためのストレッチ＆姿勢づくり

【Kenya Program MaRathon Association (サイラス練)】 ケニア出身のプロランナー サイラス・ジュイがコーチを務め、フルマラソンでサブエガ(2:50切り)～サブ4を目指し、主に代々木公園陸上競技場(織田フィールド)で行われる練習会です。

| | |
|---|---|
| イベント名 | ざわちゃん練 11月16日(月) ロングインターバル＋ランナーのためのストレッチ＆姿勢づくり |
| 開催日 | 2020/11/16 |
| 受付開始 | 19:00 ～ |
| 申込料 | 3時間15分グループ 1,000円<br>3時間30分グループ 1,000円<br>3時間00分グループ 1,000円 |
| 支払方法 | 会場払い |
| 開催場所 | 代々木公園陸上競技場（織田フィールド） |
| 住所 | 東京都渋谷区神南2-3-2 |
| 主催者 | RHINO ATHLETICS<br>(ライノアスレティックス) |
| 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/47642 |

MAP