



**Mrc**  
musashino running community

第1木曜日は 3000m  
タイムアタック + 肉

## Mrc中野de快速ナイトラン 体幹トレ&3000mタイムアタック

コロナ禍でも頑張るランナーのために！井の頭公園を拠点に2015年より活動を続けてきたMrcが2020年11月、中野でのイベントをスタートしました。フルマラソンサブ3:30～4:00を目指す方におすすめです。

イベント名	Mrc中野de快速ナイトラン 体幹トレ&3000mタイムアタック
開催日	2020/12/3
受付開始	19:10～
申込料	Mrc中野快速ナイトラン 500円
支払方法	会場払い
開催場所	ステージ高円寺 2F
住所	東京都杉並区高円寺南4-45-9
主催者	武蔵野ランニングコミュニティ
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！ <a href="https://moshicom.com/47920">https://moshicom.com/47920</a>



### MAP

