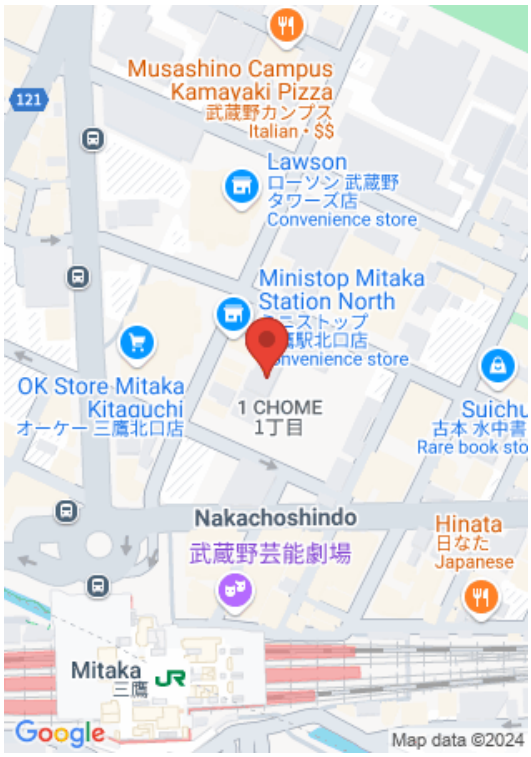
平日月曜夕方三鷹練 16:20-18:00

サブ3.5-4.0向け
K5分切りで10K+1K
ペース走 OR インターバル
走り方はあなた次第！

K5分切り11K「サブ3.5ペース走 or サブ4インターバル」（体幹トレ付き）

コロナ禍でも頑張るランナーに！1km5分切りペースの特訓をしたい方に超おすすめのM-Nrc練習会です。地味にキツい体幹トレも記録向上には重要です。この三鷹練は毎週平日月曜日（最大月4回）同時刻に開催します。安全のため8名以下の少人数制です。

イベント名	K5分切り11K「サブ3.5ペース走 or サブ4インターバル」（体幹トレ付き）
開催日	2021/3/29
受付開始	16:20 ～
申込料	M-Nrc 三鷹K5練 1,200円
支払方法	会場払い
開催場所	6.モンテローザ三鷹本社ビル １F 白木屋
住所	東京都武蔵野市中町1-17-3
主催者	退会ユーザー
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/51538

MAP