



## 雨天決行 朝活 皇居 約5キロ 設定フリー 1000円

毎月第2水曜日開催。スピードをつければフルマラソン速くなります。たまには、5キロの全力走やりましょう。マイペースランも歓迎。朝ランで脳の活性化、ダイエットなどメリットたくさん。運動神経を高める簡単なラダートレーニングをやります。走る前の効果的なストレッチ・効果的なランニングフォーム、身体を連動させる動き、指導します。

イベント名	雨天決行 朝活 皇居 約5キロ 設定フリー 1000円
開催日	2021/7/7
受付開始	6:40 ~
申込料	朝活 1,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
住所	東京都千代田区千代田
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！ <a href="https://moshicom.com/53915">https://moshicom.com/53915</a>



### MAP

