7/18(日) 代々木公園クロカン部・20km走

クロカンコースで２０ｋｍをペーサーリードのもと走ります。不整地でのロング走で、脚筋力・持久力強化、フォーム改善！ 暑い時期だからこそ、涼しい不整地でじっくり走り込みましょう。
木下裕美子が走っている皆さんに声掛け、アドバイスも行います。

イベント名	**7/18(日) 代々木公園クロカン部・20km走**
開催日	**2021/7/18**
受付開始	**7:15 ～**
申込料	**Aグループ（サブ３目標） 2,500円** **Bグループ（サブ３時間１５分目標） 2,500円** **Cグループ（サブ３時間３０分目標） 2,500円 …他**
支払方法	**会場払い**
開催場所	**申込者のみに公開**
住所	**東京都渋谷区**
主催者	**きのしたゆみこ**
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/56051**