



【東京】フルマラソン完走！駆け込み寺（全3回）第一回 走り方基礎講座＋90分LSDに挑戦！

3月開催のフルマラソン（東京Mや名古屋ウィメンズMなど）に初挑戦・出場が決まっている！！けどどのような練習が効果的かわからない方に、マラソンに必要な能力向上のための練習を「全3回」で行います！今回はスタミナを養う練習「90分LSD（ロングスローディスタンス）」にチャレンジします。（走り方基礎講座も走る前に行います）

イベント名	【東京】フルマラソン完走！駆け込み寺（全3回）第一回 走り方基礎講座＋90分LSDに挑戦！
開催日	2022/1/15
受付開始	13:45 ～
申込料	JMCマラソン駆け込み寺 3,850円 駆け込み寺全3回一括払い 9,900円
支払方法	会場払い
住所	東京都千代田区麹町1-7
主催者	Japanマラソンクラブ
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/63337

