



坂ダッシュ & 20km LSD

都内には数多くの坂があります。今回は赤坂方面、代々木方面、東京タワー方面の3ヶ所を坂ダッシュします。無酸素運動（坂ダッシュ）有酸素運動（ジョギング20km）を組み合わせることでダイエット効果、スピード強化、スタミナ強化、筋力強化、メンタル強化に効果抜群なトレーニングができます。ジョギングペースは（1km7分ペース）とゆっくり走りますので一人では追い込めない方、練習不足の方におすすめです！

| | |
|-------|---|
| イベント名 | 坂ダッシュ & 20km LSD |
| 開催日 | 2022/3/5 |
| 受付開始 | 8:30 ~ |
| 申込料 | 坂ダッシュ & 20km LSD 3,000円 |
| 支払方法 | クレジット決済、コンビニ決済 |
| 開催場所 | ラフィネ ランニングスタイル 神田店 |
| 住所 | 東京都千代田区内神田1-8-1 |
| 主催者 | TRACK TOKYOランニングクラブ |
| 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/65297 |

