ランステ公認：ガチゆるで燃やせ脂肪！修造コーチの「初夏のガチ練＆ゆる走（サブ4-430レベル向け）」

ランナーも利用可能な自転車駐輪場「HIBIYA RIDE（ヒビヤライド）」を拠点とする、ランステ公認練習会です。 トレーニングの前半で高強度の坂道インターバルトレーニングを行い、後半は10キロ程度の低強度（ゆるラン）のトレーニングを組み合わせて行います。

イベント名	ランステ公認：ガチゆるで燃やせ脂肪！修造コーチの「初夏のガチ練＆ゆる走（サブ4-430レベル向け）」
開催日	2022/6/6
受付開始	19:00 ～
申込料	【6月6日】修造コーチのガチ練＆ゆる走 900円
支払方法	会場払い
参加定員	15人
開催場所	HIBIYARIDE（ヒビヤライド）※受付場所
住所	東京都千代田区日比谷公園1-2 日比谷駐車場地下１階
主催者	ランステ公認練習会 運営担当 株式会社ユアチーム
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/69512

MAP