



## 行動体力をつけよう！180分ウォーキング@天王洲公園

夏の暑い時期に運動をしてなくて、急にジョギングをすると熱中症や脱水症状になりやすいです。そういう時、まずは暑さに慣れてる事、行動体力をつけることがとても重要になります。今回は丸の内をスタートして、天王洲公園までの約12kmを寄り道しながら、ウォーキングします。

イベント名	行動体力をつけよう！180分ウォーキング@天王洲公園
開催日	2022/7/10
受付開始	8:30 ~
申込料	行動体力をつけよう！180分ウォーキング@天王洲公園 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	MARUNOUCHI Bike&Run (丸の内バイク&ラン)
住所	東京都千代田区丸の内 新丸の内ビルディング地下1階
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！ <a href="https://moshicom.com/71569">https://moshicom.com/71569</a>

