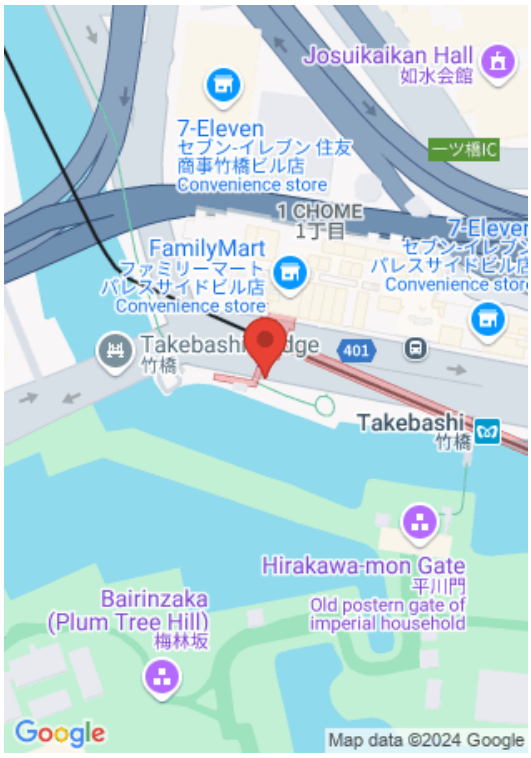
平日夜間 皇居3周ビルドアップ走 約15キロ キロ約5分半～

9/14、10/12、11/16、12/14もやります。マラソンには、インターバルや、短い距離のペース走も大事ですが、15キロという短くもなく長くもない距離が必要です。1周目は約5分半、2周目は約5分、3周目はフリー。5キロのみ(1周)、10キロのみ(2周)、も可能です。走る前の効果的なストレッチ、ランニングフォーム、上り下りの走り方レクチャーします。

イベント名	平日夜間 皇居3周ビルドアップ走 約15キロ キロ約5分半～
開催日	2022/8/17
受付開始	19:15 ～
申込料	15キロ(3周) 1,000円 10キロ(2周) 1,000円 5キロ(1周) 1,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
住所	東京都千代田区千代田
主催者	フレンドリー
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/71623

MAP