

【上級者向け】
2000m×3本 インターバル走
 ～長めのインターバルで心肺機能向上～

2000m×3本のインターバルを、4:15/kmペースで行います。ちょっと長めのインターバルを行い心肺機能を高めましょう。キツイ練習ですが、スタッフがしっかりサポートしますよ！

■開催日■
 6月26日（月）

■時間■
 受付/19:00 開始/19:30
 終了/20:45
※終了時間は多少前後する可能性があります。

■参加費■
 1000円（別途施設利用料がかかります）
※施設利用料900円、初回手数料400円or200円がかかります

■定員■
 10名

■スケジュール■
 19:00 受付開始
 19:30 イベント開始
 20:45 イベント終了予定

1000mをインターバル、200mをゆっくりJOG...という形で実施していきます！

...200m
 ...計1km

**1.2kmの
 周回コース**

お申込み・詳細はTEL.03-3286-8921 又は、店頭スタッフまでお声かけください。

【上級者向け】2000m×3本 インターバル走～長めのインターバルで心肺機能向上～

2000m×3本のインターバルを、4:15/kmペースで行います。ちょっと長めのインターバルを行い心肺機能を高めましょう。キツイ練習ですが、スタッフがしっかりサポートしますよ！

イベント名	【上級者向け】2000m×3本 インターバル走～長めのインターバルで心肺機能向上～
開催日	2017/6/26
受付開始	19:00～
申込料	【上級者向け】2000m×3本 インターバル走～長めのインターバルで心肺機能向上～ 1,000円
支払方法	会場払い
参加定員	10人
開催場所	パレスサイドビル 1F Run Pit
住所	東京都千代田区一ツ橋1-1-1
主催者	Run Pit by au Smart Sports
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/7192

