

# 【サブ3～3.5向け練習会】 北海道の皆さん～ん！こんばんは！ 8月14日（日）、円山競技場が 一般開放デーでした！ 一緒に走りませんか？

- ◆日時：8月14日（日）11時～13時ごろ
- ◆場所：円山競技場
- ◆内容：400m90秒+レスト200m60秒×10本+＊<sub>0</sub>4分で3km走
- ◆参加費：500円（現地払い）

**65BASE** 1人でもやってるので、近く来られたら遊びにきてください♪

## 【サブ3～3.5向け】8/14（日）11時～13時@円山競技場

北海道のみなさん、こんにちは！8月14日は、円山競技場の一般開放デーでした！一緒に少し追い込みませんか？筋肉先生カズッキーによる「筋トレ講座」付です！

内容：（400m90秒+レスト200m60秒）×10本+4分30秒ランニング後、お時間ある方は、ノンアルベジサワー飲みながら、「次いつ走る？」「何の大会出る？」「ベジサワーめっちゃうま～！」などなどルンルンラン話しましょ～！

イベント名 【サブ3～3.5向け】8/14（日）11時～13時@円山競技場

開催日 2022/8/14

受付開始 11:00～

申込料 チケット 500円  
65BASE ノースリーブ（Mサイズ）  
2,500円

支払方法 会場払い

開催場所 円山総合運動場 入口

住所 北海道札幌市中央区宮ヶ丘3-3

主催者 富良野市麓郷  
65BASE（ロクゴウベース）

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/73320>



### MAP

