

7/1 (土) 500m 10本

秋の走り込み効果を高めるためのインターバルトレーニングです。目標レースペースに対する余裕度を高め、ランニングフォーム改善に効果的なトレーニングです。

| | |
|-------|---|
| イベント名 | 7/1 (土) 500m 10本 |
| 開催日 | 2017/7/1 |
| 受付開始 | 8:20 ~ |
| 申込料 | 練習会参加費 (4分20秒) 1,500円 練習会参加費 (5分00秒) 1,500円 練習会参加費 (3分50秒) 1,500円 |
| 支払方法 | 会場払い |
| 参加定員 | 30人 |
| 開催場所 | HAT なぎさの湯 |
| 住所 | 兵庫県神戸市中央区脇浜海岸通1-3-3 |
| 主催者 | kusu |
| 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/7334 |

