【9/17】はじめてのごしょれん（14～16km）（初心者・フル5～6時間向け）定員12名

ハーフマラソンやフルマラソンを意識して、いつもより少し長めに走ってみましょう！ランナーの聖地と言われる赤坂御所で、アップダウンを効果的に使って走ります（2周）。疲れたら、2周目お休みや逆走などの調整も可能です。赤坂御所の帰りにパン屋さんにも立ち寄りますよ♪ ペースはキロ7－8分おしゃべりできるくらいののんびりペース。時には歩いて休憩をとりながら一緒に走りましょう。

イベント名	【9/17】はじめてのごしょれん（14～16km）（初心者・フル5～6時間向け）定員12名
開催日	2022/9/17
受付開始	14:15 ～
申込料	9/17（土）14:30 ごしょれん（14～16㎞予定） 1,000円
支払方法	会場払い
開催場所	Natural Basic RUN GYM
住所	東京都千代田区内神田１－１２－１４ 廣瀬ビル１F
主催者	Natural Basic RUN（ナチュラルベーシックラン・ナベラン）
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/73454

MAP