



## しらとり練【サブ3】10月25日（火朝）10kmファルトレク走(変化走) + 300mダッシュ

「速く・ケガなく・美しく」走るノウハウを教えます！  
メイン練習は10kmファルトレク走(変化走) + 300mダッシュ。ペーサーがつきます。白取流のランニング上達のために必須のドリルやトレーニング、コンディショニングを整えるクールダウンのノウハウを伝授します！

イベント名	しらとり練【サブ3】10月25日（火朝） 10kmファルトレク走(変化走) + 300mダッシュ
開催日	2022/10/25
受付開始	9:30 ~
申込料	【サブ3】練習会参加チケット 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	皇居前広場の桔梗門側(パレスホテル側)
住所	東京都千代田区皇居外苑2
主催者	しらとりスポーツサポート
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！ <a href="https://moshicom.com/76111">https://moshicom.com/76111</a>

