



## 30K/3時間走 起伏ロングビルドアップ走練習会

10月下旬～12月上旬のフルマラソンに向けて、1～2か月前の【走り込み期】に最適な練習ロングビルドアップ走。適度な起伏がある5Kの周回コースで実施します。

イベント名	30K/3時間走 起伏ロングビルドアップ走練習会
開催日	2022/10/1
受付開始	8:10～
申込料	1回参加 2,500円 土日祝練習会4回・回数券利用 無料 土日祝練習会8回・回数券利用 無料
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	鶴見ノ森迎賓館入口 看板前
住所	大阪府大阪市鶴見区鶴見緑地 東口前
主催者	あすリード
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/76140">https://moshicom.com/76140</a>



### MAP

