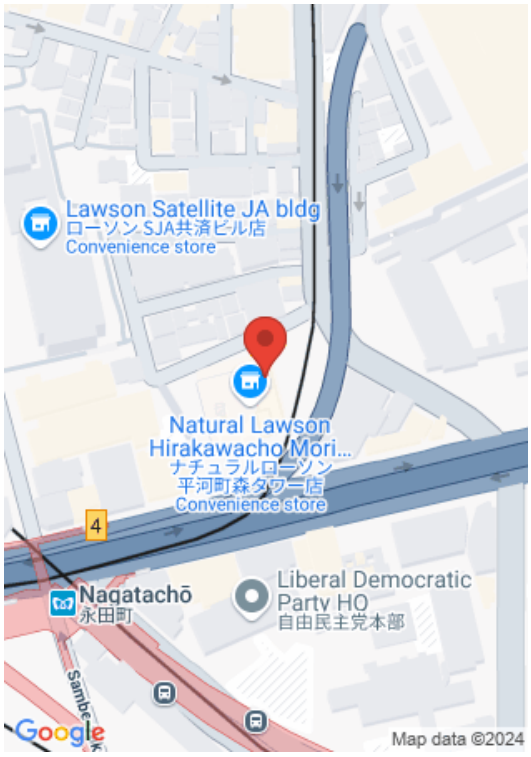
【午後トレ】サブ4向け！アップダウンでノンストップ10km@赤坂御所

赤阪御所周回コース（約3.3km）の起伏あるアップダウンでのノンストップ10km走です。アップダウンを走る事で平坦のコースよりも脚力・心肺機能の強化が期待できます。どのマラソン大会にもアップダウンは付き物。練習で走り込んでおけば間違いなくレースに活かせる事でしょう。この機会にぜひチャレンジです！

イベント名	【午後トレ】サブ4向け！アップダウンでノンストップ10km@赤坂御所
開催日	2022/11/6
受付開始	14:00 ～
申込料	一般 1,500円
支払方法	会場払い
開催場所	Re.Ra.Ku PRO永田町店 ランニング＆カフェ
住所	東京都千代田区平河町
主催者	雅（みやび）ランニングクラブ
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/77193

MAP