



## ランステ公認練習会：皇居外苑 変化走 12月

ランナーも利用可能な自転車駐輪場「HIBIYA

RIDE（ヒビヤライド）」を拠点とした、ランステの公認練習会です。

皇居外苑でビルドアップ要素を取り入れた変化走です。キロ5分20秒くらいのペースからスタートし、ペースを変化（アップ・ダウン）させながら、約15キロ走ります。

ゆっくり目のペースと速めのペースとの差は、キロペースで30秒から40秒を予定しています。

イベント名 ランステ公認練習会：皇居外苑 変化走  
12月

開催日 2022/12/20

受付開始 18:30 ~

申込料 【12月20日】皇居外苑ビルド変化走  
500円

支払方法 会場払い

参加定員 12人

開催場所 HIBIYA RIDE（ヒビヤライド）  
受付場所

住所 東京都千代田区日比谷公園1-2  
日比谷駐車場地下1階

主催者 ランステ公認練習会 運営担当  
株式会社ユアチーム

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/77865>

### MAP

