



12月11日（日）8:00～ 皇居ロングラン《6周30kmラン/4周20kmラン》【担当者：トミノ】

初めての30キロ・20キロにチャレンジしてみたい！とにかく距離を稼ぎたい！
初フルマラソンに向けて、ロングランを体感してみたい！みんなと達成感を共有したい！
そんな方にお勧めです ゆっくりペース（キロ7分～8分）で走ります。
途中歩いたり、水分補給の時間をとります。

イベント名	12月11日（日）8:00～ 皇居ロングラン 《6周30kmラン/4周20kmラン》【担当者：トミノ】
開催日	2022/12/11
受付開始	8:00～
申込料	12月11日（日）8:30～ 皇居6周30kmラン 1,500円 12月11日（日）8:30～ 皇居4周20kmラン 1,500円 Re.Ra.Ku PRO月額会員優待 皇居6周30kmラン 1,000円 ...他
支払方法	会場払い
開催場所	Re.Ra.Ku PROランニング竹橋皇居前店
住所	東京都千代田区一ツ橋1-1-1 パレスサイドビル1F
主催者	Re.Ra.Ku PRO(リラクプロ)ランニング



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/78894>

