



平日夜間 皇居3周ビルドアップ走 約5 10 15キロ 1000円

10/12、11/16もやります。マラソンには、インターバルや、短い距離のペース走も大事ですが、15キロという短くもなく長くもない距離が必要です。1周目は約6分、2周目は約5分半、3周目はフリー。5キロのみ(1周)、10キロのみ(2周)、も可能です。走る前の効果的なストレッチ、ランニングフォーム、上り下りの走り方レクチャーします。

| | |
|-------|---|
| イベント名 | 平日夜間 皇居3周ビルドアップ走 約5 10 15キロ 1000円 |
| 開催日 | 2022/12/15 |
| 受付開始 | 19:15 ~ |
| 申込料 | 15キロ(3周) 1,000円 10キロ(2周) 1,000円 5キロ(1周) 1,000円 |
| 支払方法 | クレジット決済、コンビニ決済 |
| 住所 | 東京都千代田区千代田 |
| 主催者 | フレンドリー |
| 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/78918 |

