



【12/18】30km（キロ5分40秒）・インターバル・皇居20-25km（キロ7分）ラフィネ神田

ラフィネランニングスタイル神田店で受付と支払いです。渡辺尚幹コーチのレッスンです。【30km走】1.2kmの周回コース。10kmや20kmまでチャレンジしたり途中で1周休んで走るを繰り返すなどアレンジ自由。同時進行の距離走とインターバル走を行き来できます。【20-25km走】皇居5kmのコース。15kmや20kmまでなどチャレンジできます！

イベント名	【12/18】30km（キロ5分40秒）・インターバル・皇居20-25km（キロ7分）ラフィネ神田
開催日	2022/12/10～2022/12/18
受付開始	7:30～
申込料	12/10（土）30km〔キロ5分40秒ペース〕2,000円 12/10（土）600m×20本 2,000円 12/18（日）8:00 30km〔キロ5分40秒ペース〕2,000円 ...他
支払方法	会場払い
開催場所	ラフィネランニングスタイル神田店
住所	東京都千代田区内神田1-8-1
主催者	Natural Basic RUN（ナチュラルベーシックラン・ナベラン）



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/79143>

