



12/3 (土) 12/4 (日) 12km走 (4分30秒ペース) または600m x 10本 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。1.2kmの周回コースなので10km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です。同時進行の距離走とインターバル走を行き来自由です。

イベント名 12/3 (土) 12/4 (日) 12km走 (4分30秒ペース) または600m x 10本 ラフィネ神田

開催日 2022/12/3・2022/12/4

受付開始 15:00 ~

申込料 12/3 (土) 12k 1,500円
12/3 (土) 600m x 10本 1,500円
12/4 (日) 12k 1,500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/79380>



MAP

