



【12/24 8:00】20kmビルドアップ走 またはインターバル走600m×12本

【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。20走は、A（5分30秒 5分15秒）またはB（6分 5分40秒）のビルドアップ。1.2kmの周回コースなので10kmや15km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。25日のビルドアップ走のペースはキロ5分15秒 5分00秒です。

イベント名	【12/24 8:00】20kmビルドアップ走 またはインターバル走600m×12本
開催日	2022/12/24
受付開始	7:30 ~
申込料	12/24 8:00 20kmビルドアップ走（キロ 5分30秒から5分15秒）1,500円 12/24 8:00 インターバル走600m×12本 1,500円 12/24 8:00 20kmビルドアップ走（キロ 6分から5分40秒）1,500円
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/79524>

