



## 【8/27(日)】8:00 インターバル走

### 1km x 10本 <サブ3.5-4.5を目指す方>

【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。スピード持久力アップが目的です。マラソンペースからハーフマラソンペースで走り始めてみましょう。1本を約7分-7分半サイクルで走ります。途中で1本休んで走るを繰り返すなどアレンジ自由です。【フル3時間15分 4時間45分 サブ4】

イベント名 【8/27(日)】8:00 インターバル走  
1km x 10本 <サブ3.5-4.5を目指す方>

開催日 2023/1/21 ~ 2023/12/31

受付開始 7:30 ~

申込料 7/2 (日) 8:00 1km x 10本 1,800円  
7/16 (日) 8:00 1km x 10本 1,800円  
8/27 (日) 8:00 1km x 10本 1,800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/81196>



#### MAP

