



## 【毎週火曜午前

### 10:45 ~】サブ5 ~ 4.75向けインターバル&皇居10kmRUN

サブ5(5時間)~4.75(4時間45分)向けレッスンです。10:45と12:30の2部練、どちらか一つのみの参加も可能です。皇居10km(キロ7分ペース)またはインターバル走など日替わりメニューです。当日のトレーニングメニューは詳細にてご確認ください。

イベント名 【毎週火曜午前 10:45 ~】サブ5 ~ 4.75  
向けインターバル&皇居10kmRUN

開催日 2023/3/7 ~ 2023/3/28

受付開始 10:30 ~

申込料 3/7 10:45 インターバル400m x 8本  
1,200円  
3/7 12:30皇居2周(7分/km) 1,200円  
3/7 インターバル&皇居2周 1,800円  
...他

支払方法 会場払い

開催場所 ナチュラルベーシックランジウム(ナベ  
ランジウム)

住所 東京都千代田区内神田1-12-14  
廣瀬ビル1F

主催者 雅(みやび)ランニングクラブ

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/82381>

#### MAP

