



ナベラン 3/22(水)8:30 ~ 四ツ谷駅集合・神宮外苑600m x 7本/ 10:00 ~ 街ラン10km

【四ツ谷駅】で受付と支払いです。渡辺尚幹コーチのレッスンです。8時30分から神宮外苑で600m x 7本インターバル走。10時から楽しい街ラン。どんな走力のかたでもご参加いただけるようアレンジします。マラソン初心者からサブ5~サブ3までみんなで楽しく走りましょう。

| | |
|-------|---|
| イベント名 | *ナベラン* 3/22(水)8:30 ~ 四ツ谷駅集合・神宮外苑600m x 7本/10:00 ~ 街ラン10km |
| 開催日 | 2023/3/22 |
| 受付開始 | 8:30 ~ |
| 申込料 | 8:30のみ参加 1,000円 10:00のみ参加 1,000円 両方参加 2,000円 |
| 支払方法 | 会場払い |
| 開催場所 | 四ツ谷駅 |
| 住所 | 東京都新宿区四谷一丁目 |
| 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/82619](https://moshicom.com/82619)

