



## \*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！ <a href="https://moshicom.com/82619">https://moshicom.com/82619</a>

