Tanoshiku Natural Basic

【4～5月度・火曜10:30】フル4:30～4:00向け 8～12km走

（5月練習会追加しました）都度参加でもOK。2か月パックは定期的に通いやすくお得です。フルマラソン4時間30分から4時間を目指す方を対象にした練習会です。対象から少し外れた走力でもアレンジしてご利用いただけます。 1.2kmの周回コースや起伏をつかった脚づくりに赤坂御所周回コースなどを走ります。低酸素トレーニングにもご興味ある方もどうぞ。【サブ4.5 サブ4 10km走 ペース走】

イベント名	【4～5月度・火曜10:30】フル4:30～4:00向け 8～12km走
開催日	2023/4/1～2023/5/31
受付開始	10:15 ～
申込料	4/4火・10:30〔5分40秒ペース〕1,000円 4/11火・10:30〔赤坂御所1周JOG合計12kmGYM集合のみ〕 1,000円 4/25火・10:30〔赤坂御所1周JOG合計12kmGYM集合のみ〕 1,000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ム
住所	東京都千代田区内神田1-12-14 廣瀬ビル1F
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/83620

MAP