



【4~5月度・木曜10:30】フル5:30～4:45向け8～12km走

(5月練習会追加) 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5時間30分から4時間45分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5.5 サブ4.75 サブ5 10km走 ペース走】

イベント名 【4-5月度・木曜10:30】フル5:30～4:45
向け8～12km走

開催日 2023/4/1～2023/5/31

受付開始 10:15～

申込料 4/6木・10:30〔赤坂御所1周JOG合計12
kmGYM集合のみ〕1,000円
4/13木・10:30〔7分ペース〕1,000円
4/27木・10:30〔7分～6分半ビルドアッ
プ〕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/83808>

MAP

