



## 【4～5月度・木曜19:00】フル5:30～4:45向け8～10km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5 サブ4.75 ペース走 キロ7】

イベント名	【4～5月度・木曜19:00】フル5:30～4:45向け8～10km走
開催日	2023/4/1～2023/5/31
受付開始	18:30～
申込料	4/6木・19:00〔7分ペース〕1,000円 4/13木・19:00〔7分～6分30秒ビルドアップ〕1,000円 4/27木・19:00〔6分半～6分ビルドアップ〕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/83812>

