



【4～5月度・土曜14:30】フル4:30～4:00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・土曜14:30】フル4:30～4:00向け8～12km走

開催日 2023/4/1～2023/5/31

受付開始 14:00～

申込料 4/1・14:30〔赤坂御所1周JOG合計12kmGYM集合のみ〕1,000円
4/8・14:30〔6分～5分30秒ビルドアップ〕1,000円
4/22・16:00〔5分40秒ペース〕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)

MAP



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/83815>

