



【毎週木曜午前

10:45 ~】サブ4.25 ~ 4.5向けインターバル&皇居10kmRUN

サブ4.25(4時間15分) ~ 4.5(4時間30分)向けレッスンです。10:45と12:30の2部練、どちらか一つのみの参加も可能です。皇居10km(キロ6分20秒ペース)またはインターバル走など日替わりメニューです。当日のトレーニングメニューは詳細にてご確認ください。

イベント名 【毎週木曜午前 10:45 ~】サブ4.25 ~ 4.5向けインターバル&皇居10kmRUN

開催日 2023/4/6 ~ 2023/4/27

受付開始 10:30 ~

申込料 4/6 10:45 インターバル400m x 10本 1,200円
4/6 12:30 皇居2周 (6分20秒/km) 1,200円
4/6 インターバル&皇居2周 1,800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ウム (ナベランジウム)

住所 東京都千代田区内神田1-12-14
廣瀬ビル1F

主催者 雅 (みやび) ランニングクラブ

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/83888>

MAP

