



## 【20km走 サブ5~サブ4】 皇居土曜練習会

土曜日皇居練習会ではサブ5、サブ4を目指す方が対象です。

期分けされたカリキュラムに沿って目標達成を目指します。基本の練習に加え、距離走、スピードトレーニングなどを徐々に取り入れ、レベルアップしていきましょう!!

同じ目標を持つ仲間が出来ます、お互いに刺激しあい練習しましょう!!

ランニングだけではなくケガ予防のトレーニングやワンポイント講習会などを実施します!!

イベント名 【20km走 サブ5~サブ4】  
皇居土曜練習会

開催日 2023/5/20

受付開始 9:00 ~

申込料 0520 皇居土曜練習会 無料

開催場所 皇居周辺

住所 東京都千代田区千代田1

主催者 一般社団法人日本ジョギング協会  
Momona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/83893>

