



【雅練】毎週木曜日10:45～ サブ4.25～4.5向けインターバル&皇居10kmRUN

毎週木曜午前 10:45開催のサブ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	【雅練】毎週木曜日10:45～サブ4.25～4.5向けインターバル&皇居10kmRUN
開催日	2023/5/11～2023/5/25
受付開始	10:30～
申込料	5/11 10:45 インターバルのみ 1,200円 5/11 12:30 皇居2周(6分20秒/km) 1,200円 5/11 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/85183

