



【雅練】サブ4.75～サブ5向けインターバル&皇居10kmRUN

毎週火曜午前 10:45～開催のサブ4.25(4時間15分)～4.5(4時間30分)向け練習会です。10:45と12:30の2部練、どちらか一つのみでの参加も可能です。皇居10km(キロ6分50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】サブ4.75～サブ5向けインターバル&皇居10kmRUN
開催日	2023/5/9～2023/5/30
受付開始	10:30～
申込料	5/9 10:45 インターバルのみ 1,200円 5/9 12:30 皇居2周(6分50秒/km) 1,200円 5/9 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/85286>

