



## 【6～7月】金曜19:00 サブ5.5～4.5 タナベコーチのマラソン完走チャレンジ練習会

練習についていけるか不安。途中で離れたらどうしよう。などの不安を解消します。約1kmの周回コースを走るので1周休んだりショートカットで走力に合わせて走れます。余裕があれば後半ペースアップも。タナベコーチの声かけでみんな楽しく頑張りましょう！サブ5.5 サブ5 サブ4.5 サブ4・6/2 6/9 6/16 6/23 6/30 7/7 7/14 7/21 7/28 <タナベコーチ+日付で検索してね>

イベント名	【6～7月】金曜19:00 サブ5.5～4.5 タナベコーチのマラソン完走チャレンジ練習会
開催日	2023/6/1～2023/7/31
受付開始	18:45～
申込料	6/2(金)・19:00〔1km×5本：キ口5分40秒ペース〕1,000円 6/9(金)・19:00〔500m×8本：キ口5分30秒ペース〕1,000円 6/23(金)・19:00〔400m×8本：キ口5分30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)



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/85427>

