



Natural & Basic Run Life

## 【毎週木曜16:30～】スピード強化練！インターバル1km×5

スピード強化を求める方のためのインターバル練習会です。対象レベルはサブ4～サブ3と週毎で変わります。サブ4以上になりますとスピード強化は必須。しかしハードなトレーニングは一人ではきついもの。そんなお悩みをコーチが全力サポート致します！是非チャレンジしてみましょう。

イベント名 【毎週木曜16:30～】スピード強化練！  
インターバル1km×5

開催日 2023/6/1～2023/6/29

受付開始 16:15～

申込料 6/1（木）サブ4 1,200円  
6/8（木）サブ3.75 1,200円  
6/22（木）サブ3.25 1,200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/86446>

### MAP

