



## がんばれゆうすけ20K走（キロ5分30秒・45秒）サブ3.5～サブ4の方向け@代々木公園

サブ3.5サブ4の方向けの練習会です。代々木公園の1.16Kのコースを17周+400m計20.12K走ります。周回コースなので途中で休憩で抜けたりしやすいコースです。各自の体調に合わせてアレンジできます。

1K5分30秒ペース（がんばれゆうすけ） 1K5分45秒ペース（西谷綾子さん）

イベント名	がんばれゆうすけ20K走（キロ5分30秒・45秒）サブ3.5～サブ4の方向け@代々木公園
開催日	2023/7/8
受付開始	7:30～
申込料	20K（5分30秒）がんばれゆうすけ 2,000円 20K（5分45秒）西谷綾子さん 2,000円
支払方法	クレジット決済
参加定員	28人
住所	東京都渋谷区代々木神園町2-1
主催者	がんばれゆうすけ

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/87281>

