【8/19（土）】東京おやつウォーク＆ラン（5-7km）（超初心者の方もどうぞ）定員5名

ウォーキングをベースに超ゆっくりペースのランをとりいれてみましょう。ランのペースは速歩きと同じくらい。歩きの方が好きな方はそのまま歩いていただいても問題ありません。当日の気温と参加者の方のしんどさをお伺いしながら、無理なく進行します。 ランをはじめたばかりの方、暑い中走り続けるのが苦手方、とにかく体を動かしたい方向けです。（ラン経験者の方もご参加可能です）【はじめての街ラン】

イベント名	【8/19（土）】東京おやつウォーク＆ラン（5-7km）（超初心者の方もどうぞ）定員5名
開催日	2023/6/1～2023/8/31
受付開始	14:30 ～
申込料	6/10（土）15:00 ヴィーガンクッキーを食べに行こう！（約5km） 1,000円 6/25（日）15:00 皇居おやつウォーク（約7km） 1,000円 7/15（土）15:00 成城石井自家製ソフトクリームを食べに行こう！（約5km） 1,000円 …他
支払方法	会場払い
開催場所	Natural Basic RUN GYM
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/87811

MAP