

## 【上級者向け】 1km×5本インターバル走

- 開催日 ■ 8月7日 (月)
- 時間 ■ 受付/19:00 開始/19:30  
終了/20:45  
※終了時間は多少前後する可能性があります。
- 参加費 ■ 1,000円 (別途施設利用料がかかります)  
※施設利用料900円、初回手数料400円or200円がかかります
- 定員 ■ 10名
- スケジュール ■ 19:00 受付開始  
19:30 イベント開始  
21:45 イベント終了予定



夏は暑くなかなか距離走は出来ませんが、その分インターバル走などでSPEEDを高めましょう！設定ペースは4:30/km. インターバルは時間も短めでおすすめの練習です！



- ★1.2kmの周回コースを使います (二重橋のコースです)
- ★途中離脱も可。
- ★強度の高い練習ですのでご自身の体調に合わせてご参加ください。

お申し込み・詳細は店頭 又はTEL (03-3286-8921) までお声かけください。

Run Pit

## 【上級者向け】1km×5本インターバル走

夏は暑くなかなか距離走は出来ませんが、その分インターバル走などでSPEEDを高めましょう！設定ペースは4:30/km. インターバルは時間も短めでおすすめの練習です！

イベント名 【上級者向け】1km×5本インターバル走

開催日 2017/8/7

受付開始 19:00 ~

申込料 【上級者向け】1km×5本インターバル走 1,000円

支払方法 会場払い

参加定員 10人

開催場所 パレスサイドビル 1F Run Pit

住所 東京都千代田区一ツ橋1-1-1

主催者 Run Pit by au Smart Sports

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/8826>



### MAP

