



がんばれゆうすけ20K走（キロ5分00秒・5分15秒）サブ3.0～サブ3.5の方向け@代々木公園

サブ3-3.5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走ります。計20.12K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00秒ペース（がんばれゆうすけ） 1K5分15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00秒・5分15秒）サブ3.0～サブ3.5の方向け@代々木公園 |
| 開催日 | 2023/8/5 |
| 受付開始 | 7:30～ |
| 申込料 | 20K(5分00秒)がんばれゆうすけ 2,000円 20K(5分15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 | 29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/88970 |

