



7月29日(土)第5回カスミ練 フルやハーフでBest目指すランナー集合！

今回はロングインターバル走のやり方&実践！

平日などあまり時間が取れない時でも取り組める練習内容で、目標タイムに合わせて走ります！

8月～11月に開催される各地のフルマラソンで、自己ベストを目指したいランナーはぜひ！

イベント名	7月29日(土)第5回カスミ練 フルやハーフでBest目指すランナー集合！
開催日	2023/7/29
受付開始	8:45～
申込料	Runupパーソナル会員 500円 ビジター 2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	指宿公園
住所	北海道千歳市大和4丁目3
主催者	高浜 香澄
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/89232

