



## がんばれゆうすけ20K走（キロ4分15秒・5分00秒・6分00秒）サブエガ～サブ4の方向け

サブエガ～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。

1K4分15秒ペース（がんばれゆうすけ） 菅生晶子さんに変更 1K5分00秒ペース（西谷綾子さん）

1K6分00秒ペース（長谷川朋加さん）

イベント名	がんばれゆうすけ20K走（キロ4分15秒・5分00秒・6分00秒）サブエガ～サブ4の方向け
開催日	2023/9/30
受付開始	7:30～
申込料	20K(4分15秒)菅生晶子さん 2,000円 20K(6分00秒)長谷川朋加さん 2,000円 20K(5分00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	48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！ <a href="https://moshicom.com/90484">https://moshicom.com/90484</a>

