



## がんばれゆうすけ20K走（キロ5分30秒・40秒・50秒）サブ3.5 ～サブ4の方向け

サブ3.5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計20.12K走ります。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30秒ペース（室伏杏花里さん） 1K5分40秒ペース（西谷綾子さん）

1K5分50秒ペース（がんばれゆうすけ） 長谷川朋加さんに変更

イベント名	がんばれゆうすけ20K走（キロ5分30秒・40秒・50秒）サブ3.5～サブ4の方向け
開催日	2023/9/16
受付開始	7:30～
申込料	20K（5分30秒）室伏杏花里さん 2,000円 20K（5分40秒）西谷綾子さん 2,000円 20K（5分50秒）長谷川朋加さん 2,000円
支払方法	クレジット決済
参加定員	46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/90486">https://moshicom.com/90486</a>

