



【水曜夜ランニング教室】初心者向けインターバル走 (初レース～フル5-6時間の方向け)

【ラフィネランニングスタイル神田店】で受付と支払いです。初心者の方向け、10km大会・ハーフマラソン・フルマラソン完走に向けたインターバルトレーニングです。インターバルトレーニングは、いつもより少し早いペースで走ることで、心肺機能の向上・筋力アップ・スピードアップに効果があります。スピードに自信がない方もチャレンジできる、ペース設定、距離設定！キロ6分～5分40秒でペースメイクします。

イベント名	【水曜夜ランニング教室】初心者向け インターバル走 (初レース～フル5-6時間の方向け)
開催日	2024/4/10～2025/3/31
受付開始	17:50～
申込料	4/10 19:00 (キロ6分～5分40秒ペース) 走力に合わせて300-600m 1,500円 4/17 19:00 (キロ6分～5分40秒ペース) 走力に合わせて300-600m 1,500円 4/24 19:00 (キロ6分～5分40秒ペース) 走力に合わせて300-600m 1,500円 ...他
支払方法	会場払い
開催場所	ラフィネランニングスタイル神田店
住所	東京都千代田区内神田1-8-1
主催者	Natural Basic RUN (ナチュラルベーシックラン・ナベラン)

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/91498)
<https://moshicom.com/91498>

