



【毎週火曜10:00～】残暑上等！ショートインターバル練習会（サブ3.5～サブ5まで！）

9月はまだまだ暑い…。残暑厳しい時は短時間でサクッとピリッとした負荷を与えるインターバルに取り組んでみましょう！ペース設定は当日コーチと相談して決定します。その時の調子に合わせて調整可能です。レベル問わずなのでどなたでもお気軽にご参加ください お待ちしています！

イベント名	【毎週火曜10:00～】残暑上等！ショートインターバル練習会（サブ3.5～サブ5まで！）
開催日	2023/9/5～2023/9/26
受付開始	9:30～
申込料	9/5（火）400m×8本 1,500円 9/12（火）800m×4本 1,500円 9/19（火）1km×3本+400m×3本 1,500円…他
支払方法	会場払い
開催場所	Re.Ra.Ku PRO 竹橋皇居前店
住所	東京都千代田区一ツ橋
主催者	雅（みやび）ランニングクラブ
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/92363

