



がんばれゆうすけ20K走（キロ5分30秒・45秒・6分00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（がんばれゆうすけ） 1K5分45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5分30秒・45秒・6分00秒）サブ3.5～サブ4の方向け
開催日	2023/11/25
受付開始	7:30～
申込料	20K（5分30秒）がんばれゆうすけ サポート森渉さん 2,200円 20K（6分00秒）長谷川朋加さん 2,200円 20K（5分45秒）西谷綾子さん 2,200円
支払方法	クレジット決済
参加定員	44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！ https://moshicom.com/92479

