

【上級者向け】 1km×5本インターバル走

- 開催日 ■ 9月11日 (月)
- 時間 ■ 受付/19:00 開始/19:30
終了/20:45
※終了時間は多少前後する可能性があります。
- 参加費 ■ 1,000円 (別途施設利用料がかかります)
※施設利用料900円、初回手数料400円or200円がかかります
- 定員 ■ 10名
- スケジュール ■ 19:00 受付開始
19:30 イベント開始
21:45 イベント終了予定

夏は暑くなかなか距離走は出来ませんが、その分インターバル走などでSPEEDを高めましょう！設定ペースは4:30/km. インターバルは時間も短めでおすすめの練習です！



※本イベントは店舗スタッフが運行時のペースや安全などをサポートさせていただきます。ランニングは健康増進、楽しみながら、自分のペースでの運動によるアライメントを促すことが目的です。必ず事前に医師の診断を受けてください。何卒よろしくお願い申し上げます。

お申し込み・詳細は店頭 又はTEL (03-3286-8921) までお声かけください。

Run Pit

- ★1.2kmの周回コースを使います (二重橋のコースです)
- ★途中離脱可也。
- ★強度の高い練習ですのでご自身の体調に合わせてご参加ください。

【上級者向け】1km×5本インターバル走

夏は暑くなかなか距離走は出来ませんが、その分インターバル走などでSPEEDを高めましょう！設定ペースは4:30/km. インターバルは時間も短めでおすすめの練習です！

イベント名 【上級者向け】1km×5本インターバル走

開催日 2017/9/11

受付開始 19:00 ~

申込料 【上級者向け】1km×5本インターバル走 1,000円

支払方法 会場払い

参加定員 10人

開催場所 パレスサイドビル 1F Run Pit

住所 東京都千代田区一ツ橋1-1-1

主催者 Run Pit by au Smart Sports

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/9843>



MAP

