がんばれゆうすけ20K走（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4.5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（長谷川朋加さん） ●1K6分00秒ペース（西谷綾子さん）

イベント名	がんばれゆうすけ20K走（5分30秒・45秒・6分00秒）サブ3.5～サブ４の方向け
開催日	2024/3/16
受付開始	7:30 ～
申込料	20K(5分30秒）がんばれゆうすけ 2,200円 20K(5分45秒）長谷川朋加さん 2,200円 20K(6分00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	45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/98703

MAP