

# 【上級者向けEVENT】 SPEED UP!!!



## インターバル トレーニング



毎週月曜日 ※20日は祝日の為休み  
19:30スタート

一人で練習するにはハードルが高いインターバル走！スタッフがしっかりペースを守りサポート致します！設定ペースはMAX4:30/km!しっかりトレーニングしましょう！

★★★★★★★★★★

### 詳細

★★★★★★★★★★

☺日時:3月6/13/27日 19:30スタート (受付19:00) 20:45終了予定

※終了時間は少し伸びる可能性があります

☺イベント参加費：1000円

※別途、施設利用料(一般会員の場合900円+初回登録料400円or200円)が必要になります。

☺内容：MAX4:30/kmのインターバルトレーニング

☺対象：SPEEDを高めたいランナーの方

☺定員：10人／(先着順) ※定員に達し次第、受付を終了いたします。

お申込み・詳細はTEL(03-3286-8921)又は、店頭スタッフまでお声かけください。