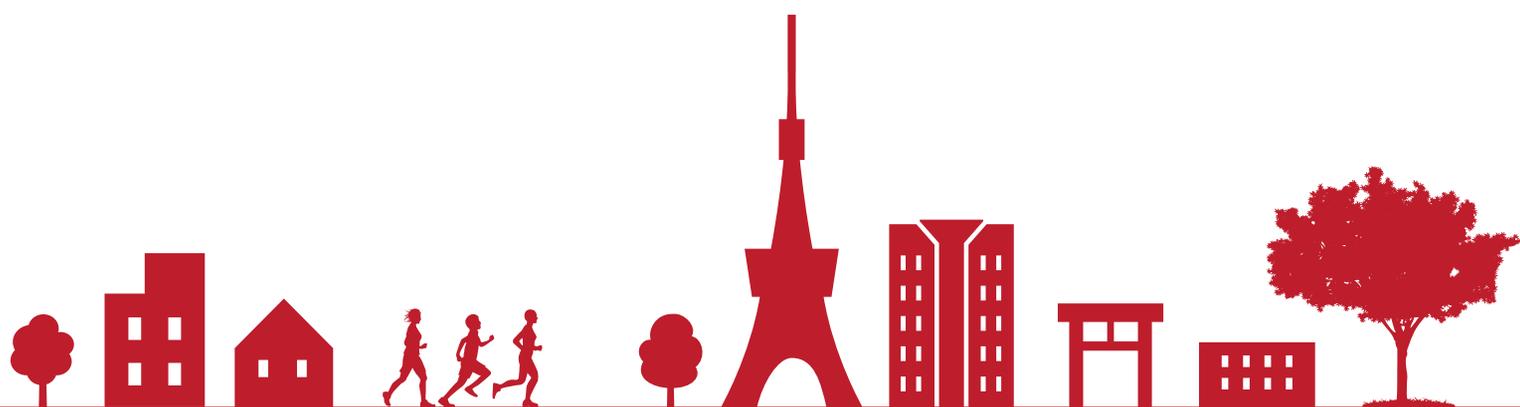


# FREEDA

## 初のランニングワークショップ



現役トライアスロン選手 井上賢吾プロデュース

# ランニングワークショップ

2018年12月20日(木) 19:00~20:30

**対象** ランニング入門~中級者

**定員** 10名

**参加費** 1人 2,000円(税抜)

**コース** FREEDA~東京タワー~芝公園 (6~10km)



**井上賢吾** (いのうえ・けんご)

大学からトライアスロンを始め、学生時代はユニバーシアード日本代表に選出される。現在も社会人として働きながら、プロカテゴリーのレースに出場している。

日本選手権や国体への出場経験もある井上賢吾によるランニングワークショップです。マラソンに必要なトレーニングやテクニックをご紹介します。

事前予約制となります。下記 URL もしくは QR コードにてお申し込み下さい。<https://coubic.com/freeda/125750>

