



## 心肺機能を強化！インターバル走

1km×5セットのインターバル走を行います。ただ走るだけではなく、スピードを出しやすくするフォーム作りをしてから走るの、走り方を習いたいという方にもオススメの講座です。

1人ではなかなかできないスピード練習も、みんなで走れば頑張れます！

イベント名	心肺機能を強化！インターバル走
開催日	2024/7/20
受付開始	15:20 ~
申込料	心肺機能を強化！インターバル走 3,500円
支払方法	会場払い
開催場所	jog's Space
住所	神奈川県横浜市港北区新横浜2 - 14 - 8 オフィス新横浜406
主催者	jogsuke
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！ <a href="https://moshicom.com/105142">https://moshicom.com/105142</a>



### MAP

