



## 3月水曜夜ラン部

毎回のテーマに沿ったストレッチやドリルでしっかりウォームアップ、走力アップのためのバリエーション豊富なラントレ、回復を促すしっかりクールダウン、と「学びの多い」盛りだくさんの内容の90分。

イベント名	3月水曜夜ラン部
開催日	2024/3/6 ~ 2024/3/27
受付開始	19:00 ~
申込料	3/6(水)3000m ~ 5000m+2000m+1000m 2,000円 3/13(水)2000m × 3 ~ 4本 2,000円 3/27(水)6000m ~ 8000m+1000m 2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	申込者のみに公開
住所	東京都渋谷区
主催者	大角 重人
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/101688">https://moshicom.com/101688</a>

