



初参加特典有 お花見 ガチユル走

1kmインターバル×5 LSD75分(サブ4) + 体幹の使い方

桜を見ながら(長期短期)サブ4狙いの方の疲労抜き系ポイント練習です。スピード練習 お花見LSD 体幹の使い方レッスン 少し長めのインターバル(8分まわし)で初心者の方も安心です。

ウォームアップでココカランの特長でもある、しっかり動き作りをします。

今回は「体幹」の使い方を伝授します！ 初参加特典...2,000円引き！

イベント名	初参加特典有 お花見 ガチユル走 1kmインターバル×5 LSD75分(サブ4) + 体幹の使い方
開催日	2024/3/24
受付開始	9:00 ~
申込料	3/24(日)ココカラン名古屋定例練習会 5,000円 初参加！3/24(日)ココカラン名古屋定例練習会 3,000円 12:15-パーソナルラン90分 10,000円
支払方法	会場払い
参加定員	14人
住所	愛知県名古屋市北区愛知県名古屋市北区名城1-4-1 tonarino
主催者	ココカラン東京・名古屋

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/102280>

