



## えもと塾フォーム改善ドリル体幹補強・800m×7本in皇居外苑

えもと塾主催、トラックレースやOFFシーズンの基礎を取り入れたレッスンです。フォーム改善ドリル補強インターバルという順で進めていきます。現地集合現地解散。コーチが準備体操から指導しますので着替えて集合するだけでOKです。対象となるレベルはサブ2.40～3.20が目安です

イベント名	えもと塾フォーム改善ドリル体幹補強 ・800m×7本in皇居外苑
開催日	2024/4/20
受付開始	9:50～
申込料	4/20えもと塾in皇居外苑 1,500円
支払方法	会場払い
住所	東京都千代田区皇居外苑2-1
主催者	K-Rieco

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/102296](https://moshicom.com/102296)



### MAP

