



初参加特典有 サブ4-4.15

レペティション&テンポ走+スピードアップの体幹の使い方

春のハーフマラソンに向けて、冬のフルマラソンに向けて2種類の スピード練習 LSD スピードアップの体幹の使い方レッスン 300m×8 &

テンポ走20分(閾値走)初めての方も設定ペースはこちらでご案内しますのでご安心ください

LSDは60分予定 初参加特典...2,000円引き!

イベント名	初参加特典有 サブ4-4.15 レペティション&テンポ走+スピードアップの体幹の使い方
開催日	2024/4/28
受付開始	9:00 ~
申込料	4/28(日)ココラン名古屋定例練習会 5,000円 初参加! 4/28(日)ココ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/103149>



MAP

