



## 4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	4月水曜夜ラン部
開催日	2024/4/3～2024/4/24
受付開始	19:00～
申込料	4/3(水)1200m×4～6 2,000円 4/10(水)2000m×3～4本 2,000円 4/17(水) カットダウン走 3～4周+1～2周+1周 2,000円 ...他
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/103236">https://moshicom.com/103236</a>

