



【5/3(金)7:40~】すごー練「ラントレ+クロカンインターバル走400~500M×10本」

不整地でのランニングで、脚筋力・持久力強化、フォーム改善！「ラントレ+クロカンインターバル走400~500M×10本」（走力問わず）！

ウォーミングアップもしっかり行ってから走るの、メイン練習の質もUP！

充実した練習になること間違いなし^^ 自分の走力に合わせて調整可能です

イベント名	【5/3(金)7:40~】すごー練「ラントレ+クロカンインターバル走400~500M×10本」
開催日	2024/5/3
受付開始	7:30 ~
申込料	【5/3(金)7:40~】すごー練「ラントレ+クロカンインターバル走400~500M×10本」 2,500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	菅生 晶子 すごう あきこ
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/103915

