



## 【5/6(月)7:45～】すごー練 (5kmジョグ+筋トレ)\*3 @皇居

GW最終日は皇居でじっくりRUNと筋トレ！

本格的な暑さの前に、アップダウンのある皇居で持久力と筋力向上のトレーニングをしましょう！  
楽しくしっかり動きます ジョグは7'00/km

イベント名	【5/6(月)7:45～】すごー練 (5kmジョグ+筋トレ)*3 @皇居
開催日	2024/5/6
受付開始	7:30～
申込料	【5/6(月)7:45～】すごー練 (5kmジョグ+筋トレ)*3 @皇居 2,800円
支払方法	会場払い
開催場所	申込者のみに公開
住所	東京都千代田区
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！ <a href="https://moshicom.com/104004">https://moshicom.com/104004</a>

