



## 【女性向け】坂道練習@砧公園

走る前のストレッチ、ウォーミングアップドリルの指導から始め、坂道の上下りを繰り返し心肺、筋力を鍛えます。

イベント名	【女性向け】坂道練習@砧公園
開催日	2024/4/28
受付開始	9:45 ~
申込料	坂道インターバル走 1,000円
支払方法	会場払い
住所	東京都世田谷区砧公園
主催者	Run&Conditioning

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/104115>



### MAP

