



5月水曜 夜ラン部

- ①5/8(水) 1km×5～7本
- ②5/15(水) 3～5km+2km+1km
- ③5/22(水) 上り坂150m×6～8本+1km×2～3本
- ④5/29(水) 上り坂～平坦800m×6～8本

5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	5月水曜夜ラン部
開催日	2024/5/8～2024/5/29
受付開始	19:00～
申込料	5/8(水)1km×5～7本 2,000円 5/15(水)3～5km+2km+1km 2,000円 5/22(水)上り坂150m×6～8本+1km×2～3本 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！ https://moshicom.com/104958

