



【1/13(月)13:30～】すごー練120分LSD
+ラントレ+WS+筋トレ

【1/13(月)13:30～】すごー練 120分LSD+ラントレ+WS+筋トレ

ただ走るのではなく、W-UPも行い、質の高い120分間を！

代々木公園を使ってじっくり動きます！脚筋力・持久力強化、フォーム改善！

LSDはお話しながら走れるペースで行います（7'30/km前後）

最後はピリッとWS（流し）でランニングを締めて、筋トレで終了！盛りだくさん^^

イベント名	【1/13(月)13:30～】すごー練 120分LSD + ラントレ + WS + 筋トレ
開催日	2025/1/13
受付開始	13:20 ~
申込料	【1/13(月)13:30～】すごー練 120分LSD + ラントレ + WS + 筋トレ 3,000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/117837>

