



## 修造コーチと不整地ラン 2月「多摩川の不整地コースで脚作り」 15キロ（キロ7分半ペース）

不整地を走ると、体幹、インナーマッスル、バランス感覚などランニングに必要なものが自然に鍛えられます。多摩川の河川敷で景色を楽しみながら脚作りをしませんか（サブ4～サブ5ランナー向け）

イベント名	修造コーチと不整地ラン 2月「多摩川の 不整地コースで脚作り」15キロ（キロ7 分半ペース）
開催日	2025/2/15
受付開始	8:30 ~
申込料	【2月15日】シュウゾウコーチの不整地 ラン 1,300円
支払方法	会場払い
参加定員	15人
開催場所	東急東横線「新丸子」駅 改札前 集合場所
住所	神奈川県川崎市中原区新丸子町989-2
主催者	ランステ公認練習会 運営担当 株式会社ユアチーム

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/118478)  
<https://moshicom.com/118478>

