

**【2/8(土)7:30～】 すごー練
120分LSD+ラントレ+WS+筋トレ**



【2/8(土)7:30～】 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 | 【2/8(土)7:30～】 すごー練 120分LSD + ラントレ + WS + 筋トレ |
| 開催日 | 2025/2/8 |
| 受付開始 | 7:20 ~ |
| 申込料 | 【2/8(土)7:30～】 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/118609>

