

1月水曜 夜ラン部

1/8(水) 1km×5～7本
1/15(水) 2周(3.8km)+1～2周(1.9～3.8km)
1/22(水) 1周(1.9km)×3～4本
1/29(水) 3～4周(5.7～7.6km)+1km



1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	1月水曜夜ラン部
開催日	2025/1/8～2025/1/29
受付開始	19:00～
申込料	1/8(水) 1km×5～7本 2,000円 1/15(水) 2周(3.8km)+1～2周(1.9～3.8km) 2,000円 1/22(水) 1周(1.9km)×3～4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/118740

