



## 走力UPの為のインターバルトレーニング

1km x 3~5本のスピード系トレーニング。心肺機能を強化する為に効果的なトレーニング！1周1kmの周回コースでご自身のペースで走れるので、初めてスピード練習をするという方でも安心してご参加頂けます。

イベント名	走力UPの為のインターバルトレーニング
開催日	2018/7/8
受付開始	12:50 ~
申込料	走力UPの為の「インターバルトレーニング」2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	jog's Space
住所	神奈川県横浜市港北区新横浜2 - 14 - 8 オフィス新横浜406
主催者	jogsuke

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/17713>

