



峠走でMerry脚づくり！ 第4回 「瀬戸風峠ご機嫌ランニング～」

標高210mの瀬戸風峠、上って下って脚づくり！フルマラソンを走り切るだけの脚とスタミナ養成、さらにはスピード強化にも。とっても効果高く、とっても効率良いのが、息上げて駆け上り・回転上げて駆け下る 峠走 みんなでご機嫌に峠越えし、ちょいとMerryヒィハァいたしましょ。総距離13～14kmの予定。（峠越えをもう1本チャレンジご希望の方は、プラス3.5kmほどかな）

イベント名	峠走でMerry脚づくり！ 第4回 「瀬戸風峠ご機嫌ランニング～」
開催日	2018/12/23
受付開始	8:30 ~
申込料	瀬戸風峠走 2,000円
支払方法	会場払い
参加定員	15人
住所	愛媛県松山市道後温泉駅
主催者	μさん

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/20954>

