11/30 水曜夜定期練習会 四ツ谷外濠公園

第1,3水曜日は神宮外苑周回コース（1325m）ビルドアップ走やフリーペース走など（45分）、第2,4水曜日は四ツ谷駅前の外濠公園沿いでアップダウンを活用したフォーム改善と脚筋力向上（20分）と周回フリーペース走（30分）。走力を問わず、ペースも各自で設定していただきます。（アドバイスもいたします）

イベント名	11/30 水曜夜定期練習会 四ツ谷外濠公園
開催日	2016/11/30
受付開始	18:30 〜
申込料	11/30 水曜夜定期練習会 1,000円
支払方法	会場払い
開催場所	サンドエル若葉201
住所	東京都新宿区若葉1-3-43
主催者	快体健歩
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/3417

MAP