# 【7月4,18日(土)】夕暮れスピ練部

これからの暑い時期、涼しくなる夕暮れ時にスピードトレーニングを行い、短時間で効率よくレベルアップしましょう♪ ランニングに効果的なウォームアップエクササイズ、ドリルも行います。

| | |
|---|---|
| イベント名 | 【7月4,18日(土)】夕暮れスピ練部 |
| 開催日 | 2020/7/18 |
| 受付開始 | 18:15 〜 |
| 申込料 | 7/4(土)1000m×4〜6本 1,800円<br>7/18(土)400m×4〜8本+2000〜3000mペース走 1,800円 |
| 支払方法 | クレジット決済、コンビニ決済 |
| 開催場所 | 申込者のみに公開 |
| 住所 | 東京都渋谷区 |
| 主催者 | きのしたゆみこ |
| 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！<br>https://moshicom.com/42913 |