

M-NRC 特別版  
ラン & ステーキ



五分間疾走 GO GO GO 練

## サブ2:50 ~ 3:10の為のGoGoGo疾走練

コロナ禍でも頑張るランナーに！記録はもちろんモチベーションも上がると好評のM-Nrc練習会！今回のメニューは最大酸素摂取量も上がる5分間疾走練です。

イベント名	サブ2:50 ~ 3:10の為のGoGoGo疾走練
開催日	2020/12/10
受付開始	19:10 ~
申込料	M-Nrc 特別版 1,200円
支払方法	会場払い
開催場所	ステージ高円寺 2階
住所	東京都杉並区高円寺南4-45-9
主催者	退会ユーザー

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/48827>



### MAP

