



4/24(土)木下裕美子のクロカン部@野川公園

野川公園の周回クロスカントリーコースを使ったインターバルトレーニング！芝、土のアップダウンのコースを使い筋力・心肺機能のアップを目指しましょう。ウォーミングアップで、ランニングに有効な動的ストレッチ、動き作りもしっかり行います。インターバル後には、自宅のできる体幹部強化のファンクショナルトレーニングも実施。

インターバル中の動画撮影も行いますのでフォームが気になる方もぜひご参加ください。

| | |
|-------|---|
| イベント名 | 4/24(土)木下裕美子のクロカン部@野川公園 |
| 開催日 | 2021/4/24 |
| 受付開始 | 7:45 ~ |
| 申込料 | 4/24(土)木下裕美子のクロカン部@野川公園 2,500円 |
| 支払方法 | 会場払い |
| 開催場所 | 野川公園 北地区「武蔵野の森・二枚橋」北門トイレ付近 |
| 住所 | 東京都小金井市東町 1 |
| 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！ https://moshicom.com/53066 |

