



## 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、自宅で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！ <a href="https://moshicom.com/53066">https://moshicom.com/53066</a>

