5/12,19,26(水) 水曜夜ラン部(仮)

フォーム改善にもつながるストレッチやドリルでウォームアップ、走力アップのためのバリエーション豊富なラントレ、回復を促すしっかりクールダウン、と「学びの多い」盛りだくさんの内容の90分。
マラソン・ランニングの指導経験豊富な、大角重人、田中友歩が丁寧に指導します！

イベント名	5/12,19,26(水) 水曜夜ラン部(仮)
開催日	2021/5/12〜2021/5/26
受付開始	19:00 〜
申込料	5/12(水) 下り坂＆上り坂＆平坦1km×4〜6本 2,000円 5/19(水) 上り坂100m×6〜10本＋2周(約2.32km)＋1周(約1.16km) 2,000円 5/26(水) 上り坂＋平坦600m×6〜10本 2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	申込者のみに公開
住所	東京都渋谷区
主催者	大角 重人
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/54603