朝活 皇居二重橋前 初めてのインターバル 400x8 設定フリー 1000円

毎月第2水曜日開催。1人じゃきついインターバルをみんなでやろう！スピードをつければフルマラソン速くなります。朝ランで脳の活性化、ダイエットなどメリットたくさん。インターバルをやって5キロが速くなればフルマラソンのタイムも上がりやすくなります。運動神経を高める簡単なラダートレーニングをやります。走る前の効果的なストレッチ・効果的なランニングフォーム、身体を連動させる動き、指導します。

イベント名	朝活 皇居二重橋前 初めてのインターバル 400x8 設定フリー 1000円
開催日	2021/8/11
受付開始	6:40 〜
申込料	朝活 1,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
住所	東京都千代田区千代田
主催者	フレンドリー
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/56159

MAP