

7/25(日) 木下裕美子のクロカン部 @ 代々木公園



7/25(日)木下裕美子のクロカン部@代々木公園 場所変更

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	7/25(日)木下裕美子のクロカン部@代々木公園 場所変更
開催日	2021/7/25
受付開始	7:45 ~
申込料	7/25(日)木下裕美子のクロカン部@代々木公園 場所変更 2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	代々木公園原宿門
住所	東京都渋谷区代々木公園原宿門
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/56393



MAP

