



## 7/21,28(水) 水曜夜ラン部

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	7/21,28(水) 水曜夜ラン部
開催日	2021/7/7 ~ 2021/7/28
受付開始	19:00 ~
申込料	7/14(水) 上り坂+平坦800m x 5 ~ 7本インターバル走 2,000円 7/7(水),14(水) 4,000円 7/7(水) (1.5km x 500m) x 2 ~ 3セット 2,000円 ...他
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！ <a href="https://moshicom.com/56936">https://moshicom.com/56936</a>

