



## 8/4,11,18,25(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	8/4,11,18,25(水) 水曜夜ラン部
開催日	2021/8/4 ~ 2021/8/25
受付開始	19:00 ~
申込料	8/11(水) 上り坂+平坦2km x 3~4本インターバル走 2,000円 8/4(水)(2周2.3km + 1周1.2km) x 2~3セット 2,000円 8/18(水)平坦1km x 4~6本インターバル走 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/57922">https://moshicom.com/57922</a>

