

## 【12/30(木)】すごー練10:15～ 「サブ4.5」1.5km×8 (12km)



### 【12/30(木)10:15～】すごー練「サブ4.5」1.5km×8 (12km)

足元がコロコロ変わる不整地のクロカンコースを使って、脚筋力・持久力強化、フォーム改善！充実した朝を過ごしましょう あえて今回は12km続けて走らず、1.5kmの周回を一周ごとに90秒休憩を入れます。毎回アドバイスをするので、テーマを持って走りましょう！

イベント名	【12/30(木)10:15～】すごー練「サブ4.5」1.5km×8 (12km)
開催日	2021/12/30
受付開始	10:05～
申込料	【12/30(木)10:15～】すごー練「サブ4.5」1.5km×8 (12km) 2,500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	菅生 晶子 すごう あきこ

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/63184>

