



## 1/15(土)「サブ3.5」「サブ4」1000m×9~10本インターバル @済美山運動場

インターバル走で、スピード能力向上、スタミナ強化を目指しましょう！競技場を使い、ロードやクロカンに比べてよりスピードに特化した練習会です。ウォーミングアップからクールダウンまでしっかりと行います！

イベント名	1/15(土)「サブ3.5」「サブ4」1000m×9~10本インターバル @済美山運動場
開催日	2022/1/15
受付開始	10:30 ~
申込料	1/15(土)「サブ3.5」1000mインターバル@済美山運動場 2,500円 1/15(土)「サブ4」1000mインターバル@済美山運動場 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	東京都杉並区
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！ <a href="https://moshicom.com/64099">https://moshicom.com/64099</a>

