

2/19(土)  
ODA☆Women's  
～女性限定ランニングイベント～



## 2/19(土)ODA Women's～女性限定イベント～

今回は坂道と平坦を使っの複合トレーニング。【坂道インターバル+ 1インターバル】

1人じゃできない練習もみんなでやれば楽しく取り組める 走る以外にも綺麗にカッコ良いフォームの習得、ケガなく効率よく走るための基礎トレーニング動き作りも行います。元実業団選手の女性コーチ陣がしっかりサポートします。

イベント名	2/19(土)ODA Women's～女性限定イベント～
開催日	2022/2/19
受付開始	8:45～
申込料	2/19(土)ODA Women's 2,000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	きのしたゆみこ

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/64576>

