



【5/3(火祝)】すごー練 サーキット (&/or) 120分LSD (M完走目標の方もOK!)

サーキットトレーニングでは、ランニングに必要な筋力や体幹、バランス能力などを向上させ、ランニングにおけるレベルアップのための身体作りを行います！

そのあとにLSDを行うことで脂肪燃焼効果やスタミナUP！（セットでも単発でも可！）

イベント名	【5/3(火祝)】すごー練 サーキット (&/or) 120分LSD (M完走目標の方もOK!)
開催日	2022/5/3
受付開始	7:20 ~
申込料	【5/3(火祝)】すごー練 サークットトレーニング (7:30~) 2,500円 【5/3(火祝)】すごー練 120分LSD (9:30~) 2,500円 【5/3(火祝)】すごー練 サークット&120分LSD セット 4,500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/68808

