

5月 水曜夜ラン部

- ①5/11(水) (1200m+400m)×3~4セット
- ②5/18(水) 上り坂100mダッシュ×6~10+1000m×2~3本
- ③5/25(水) 1600m×3~4本

5月水曜夜ラン部

毎回のテーマに沿ったストレッチやドリルでしっかりウォームアップ、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。

イベント名	5月水曜夜ラン部
開催日	2022/5/11 ~ 2022/5/25
受付開始	19:00 ~
申込料	5/11(水)(1200m+400m)×3~4セット 2,000円 5月全日程参加 6,000円 5/18(水)上り坂100mダッシュ×6~10+1000m×2~3本 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！ https://moshicom.com/69871

