



## 【5/29(日)10:00～】すごー練「サブ3.5～5」400～550m×12本+ラントレ

不整地を使って、脚筋力・持久力強化、フォーム改善！クロカンを使ったインターバル走とランニングに大切なトレーニングを行います！一緒に楽しく頑張りましょう

対象レベル前後の方もアレンジで調整可能です

イベント名	【5/29(日)10:00～】すごー練「サブ3.5～5」400～550m×12本+ラントレ
開催日	2022/5/29
受付開始	9:50～
申込料	【5/29(日)10:00～】すごー練「サブ3.5」インターバル走12本+ラントレ 2,500円 【5/29(日)10:00～】すごー練「サブ4」インターバル走12本+ラントレ 2,500円 【5/29(日)10:00～】すごー練「サブ4.5」インターバル走12本+ラントレ 2,500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	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/70242">https://moshicom.com/70242</a>

