

6月 水曜夜ラン部

- ①6/1(水) 3000m~5000m+2000m+1000m
- ②6/8(水) 300m×6~8+1000m×2~3本
- ③6/15(水) (1200m+400m)×3~4セット
- ④6/22(水) 上り坂100mダッシュ×6~10+1000m×2~3本
- ⑤6/29(水) 1600m×3~4本

6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 | 6月水曜夜ラン部 |
| 開催日 | 2022/6/1 ~ 2022/6/29 |
| 受付開始 | 19:00 ~ |
| 申込料 | 6/1(水)3000m ~ 5000m+2000m+1000m 2,000円 6月全日程参加 10,000円 6/8(水)300m × 6 ~ 8+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/70852 |

