



## ゼロから始める！スピードトレーニング～クルーズインターバル編～

ランニングのトレーニングでよく聞く『スピードトレーニング』文字通り、速いスピードで走るトレーニングですが、多様な種類があり、目的や方法も異なります。この暑い時期にかけてスピードトレーニングの種類とやり方をご提案致します。

イベント名	ゼロから始める！スピードトレーニング～クルーズインターバル編～
開催日	2022/8/13
受付開始	12:50～
申込料	ゼロから始める！スピードトレーニング～クルーズインターバル編～ 3,000円
支払方法	会場払い
開催場所	jog's Space
住所	神奈川県横浜市港北区新横浜2 - 14 - 8 オフィス新横浜406
主催者	jogsuke
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/71694">https://moshicom.com/71694</a>

