

大人の合宿！菅平高原に行こう！



期日：7月17日-18日（1泊2日）
 内容：**1日目**
 午前 1000×10-15
 午後 クロカンジョグ90-120分
 芝生でコアトレーニング(安定性を高めよう)
 夜 BBQ
2日目
 午前 距離走20-30k走



宿泊場所
 ペンション ラーチ（長野県上田市菅平高原1278-1139）
 ※JR上田駅からよりバスで50分バス停から送迎あり
 定員 10名（2泊3日の方も含めての定員、最小催行人数9名）
 参加費 27,100円(1泊2日3食付、クロカン使用料、スポーツ傷害保険代含む)
 申込締め切り 7月6日12時まで

お申込みはモシコムよりおこなってください
 お問い合わせは下記の電話番号・メールまで
 070-5062-0020 awakemoushikomi@gmail.com

大人の合宿！菅平高原に行こう！短期

菅平高原で合宿を行います！1泊2日で仲間と一緒に練習してみませんか？

イベント名	大人の合宿！菅平高原に行こう！短期
開催日	2022/7/17・2022/7/18
受付開始	8:00～
申込料	大人の合宿 短期 27,100円
支払方法	会場払い
住所	長野県上田市菅平高原1278-1139
主催者	Awake running club 株式会社Awakeあうえいく

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/72006>

