



## 【7/23(土)7:30~】すごー練「サブ3.15~5」400~550m×10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	【7/23(土)7:30~】すごー練「サブ3.15~5」400~550m×10本+ラントレ
開催日	2022/7/23
受付開始	7:20~
申込料	【7/23(土)7:30~】すごー練「サブ3.15~5」400~550m×10本+ラントレ 2,500円
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/72173">https://moshicom.com/72173</a>

