

【7/18(月祝)】すごー練

90分LSD + WS



【7/18(月祝)】すごー練 90分LSD + WS

代々木公園を使ってじっくりゆっくり90分間走ります！脚筋力・持久力強化、フォーム改善！お話しながら走れるペースで行います

LSDの後はピリッとWS(流し)を入れて動きとスピードに刺激を入れます！

夏の暑さを工夫で乗り越えましょう

イベント名	【7/18(月祝)】すごー練 90分LSD + WS
開催日	2022/7/18
受付開始	9:20 ~
申込料	【7/18(月祝)】すごー練 90分LSD + WS 2,500円
支払方法	会場払い
参加定員	16人
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！

<https://moshicom.com/72401>

