



【8/11(木祝)7:30~】すごー練 ラントレ+坂トレ+クロカンJOG (走力問わず！)

身体が動きやすくなるドリルやエクササイズ「ラントレ」でしっかり動き作り。「坂トレ」で心肺機能と脚力強化！最後は不整地でのジョグで持久力向上と脂肪燃焼！
自分の走力に合わせて練習が可能です！相談しながら行いましょう

イベント名	【8/11(木祝)7:30~】すごー練 ラントレ+坂トレ+クロカンJOG (走力問わず！)
開催日	2022/8/11
受付開始	7:20 ~
申込料	【8/11(木祝)7:30~】すごー練 ラントレ+坂トレ+クロカンJOG 2,500円
支払方法	会場払い
参加定員	15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/72839

