



8/21(日)代々木公園クロカン部・不整地1kmインターバル走

木下裕美子が担当します。木陰のクロスカントリーコースを使ったインターバルトレーニング! 芝、土の不整地コースを使い筋力・心肺機能のアップを目指しましょう。

ウォーミングアップでは、ランニングに有効な動的ストレッチ、動き作りもしっかり行います。インターバル中の動画撮影も行いますのでフォームが気になる方もぜひご参加下さい。

イベント名	8/21(日)代々木公園クロカン部・不整地1kmインターバル走
開催日	2022/8/21
受付開始	7:30 ~
申込料	8/21(日)代々木公園クロカン部・不整地1kmインターバル走 2,000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	きのしたゆみこ
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/73513

