【10/1(土)7:30～】すごー練「クロカンインターバル走400～500M×10本＋JOG」

不整地でのランニングで、脚筋力・持久力強化、フォーム改善！「クロカンインターバル走400～500M×10本＋JOG」（走力問わず）！今回はジョグのペースも「6分/km前後」 と
「7分/km前後」の２グループ！ ★自分の走力に合わせて調整可能★

イベント名	【10/1(土)7:30～】すごー練「クロカンインターバル走400～500M×10本＋JOG」
開催日	2022/10/1
受付開始	7:20 ～
申込料	【10/1(土)7:30～】すごー練「クロカンインターバル走400～500M×10本＋JOG」 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！ https://moshicom.com/75244