【10/16(日)7:00～】すごー練
MIXショートインターバル（走力問わず！）

まずは動き作りをしっかり行い、メインはMIXショートインターバル！ クロカンや坂、平坦など、距離やタイムにとらわれずに、身体の感覚で走ります！それぞれの特性を活かすアドバイスも♪
楽しく身体を動かしながら、心肺機能・脚力・身体の使い方を向上させましょう！ ☆走力問わずです☆

イベント名	【10/16(日)7:00～】すごー練 MIXショートインターバル（走力問わず！）
開催日	2022/10/16
受付開始	6:50 ～
申込料	【10/16(日)7:00～】すごー練 MIXショートインターバル（走力問わず！） 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	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/75725