



【10/8(土)10:00～】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！一緒に楽しく身体を動かしましょう

イベント名	【10/8(土)10:00～】すごー練 90分LSD + WS
開催日	2022/10/8
受付開始	9:50～
申込料	【10/8(土)10:00～】すごー練 90分LSD + WS 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/75763>

