



10月水曜夜ラン部

毎回のテーマに沿ったストレッチやドリルでしっかりウォームアップ、走力アップのためのバリエーション豊富なラントレ、回復を促すしっかりクールダウン、と「学びの多い」盛りだくさんの内容の90分。

| | |
|-------|--|
| イベント名 | 10月水曜夜ラン部 |
| 開催日 | 2022/10/5 ~ 2022/10/26 |
| 受付開始 | 19:00 ~ |
| 申込料 | 10/5(水) 上り坂100m7 ~ 10本 + 1000m × 2 ~ 3本 2,000円 10月全日程参加 8,000円 10/12(水)3000m ~ 5000m+2000m+1000m 2,000円 ...他 |
| 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 | 大角 重人 |
| 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/76638 |

