



## 【10/30(日)7:30～】すごー練

### 「サブ4」13km変化走・「サブ4.5」カットダウン

足元がコロコロ変わる不整地のクロカンコースを使って、脚筋力・持久力強化、フォーム改善！充実した朝を過ごしましょう 対象レベル前後の方もアレンジで調整可能です

|       |   |
|-------|---|
| イベント名 | 【10/30(日)7:30～】すごー練<br>「サブ4」13km変化走・「サブ4.5」カットダウン   |
| 開催日   | 2022/10/30  |
| 受付開始  | 7:20～   |
| 申込料   | 【10/30(日)7:30～】すごー練<br>「サブ4」13km変化走・「サブ4.5」カットダウン 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！<br><a href="https://moshicom.com/76639">https://moshicom.com/76639</a> |

