# 【12/10(土)7:30～】すごー練「サブ3.5」「サブ4」クロカン30km走

**冬の大会に向けて！走り込み30Km走！ 足元がコロコロ変わる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！一緒に頑張りましょう！！ ☆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 | 【12/10(土)7:30～】すごー練「サブ3.5」「サブ4」クロカン30km走 |
| 開催日 | 2022/12/10 |
| 受付開始 | 7:20 ～ |
| 申込料 | 【12/10(土)7:30～】すごー練「サブ3.5」クロカン30km走 3,500円<br>【12/10(土)7:30～】すごー練「サブ4」クロカン30km走 3,500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>https://moshicom.com/77576 |