



【12月平日朝】すごー練「サブ3.5～4.5」

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
大会前の調整や大会後の再開練習としても^^ 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月平日朝】すごー練「サブ3.5～4.5」
開催日	2022/12/2～2022/12/22
受付開始	6:45～
申込料	12/2(金) 坂トレ+ジョグ(走力問わず) 1,500円 12/7(水) 【12月平日朝】すごー練「サブ3.5～4.5」 1,500円 12/16(金) ラントレ+30分ジョグ(6分30秒前後)+WS 1,500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	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/79004

