



## 【12/29(木)7:30～】すごー練「サブ4.5」21km走・「サブ5」3×5クルーズインターバル

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	【12/29(木)7:30～】すごー練「サブ4.5」21km走・「サブ5」3×5クルーズインターバル
開催日	2022/12/29
受付開始	7:20～
申込料	【12/29(木)7:30～】すごー練「サブ4.5」21km走・「サブ5」3×5クルーズインターバル 3,000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！ <a href="https://moshicom.com/79005">https://moshicom.com/79005</a>

