



【12/30(金)7:00～】すごー練 ファルトレク

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！自由に走れるようにアレンジしていくので、厳密なペースはありません。マンネリ化した練習からの脱却におすすめです！

イベント名	【12/30(金)7:00～】すごー練 ファルトレク
開催日	2022/12/30
受付開始	6:50～
申込料	【12/30(金)7:00～】すごー練 ファルトレク 2,000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！ https://moshicom.com/79008

