



【1/1(日)13:30~】すごー練 元旦 150分LSD (ラントレあり！)

代々木公園を使ってじっくりゆっくり150分間走！脚筋力・持久力強化、フォーム改善！お話ししながら走れるペースで行います マラソン明けの再開練習や脚作りにも 個々に相談&アドバイスタイムあり^^ LSDの途中でラントレも入れつつ、一緒に楽しく身体を動かしましょう

イベント名	【1/1(日)13:30~】すごー練 元旦 150分LSD (ラントレあり！)
開催日	2023/1/1
受付開始	13:20 ~
申込料	【1/1(日)13:30~】すごー練 元旦 150分LSD (ラントレあり！) 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！ https://moshicom.com/79136

