



心肺機能強化の為にインターバル走

ゆっくり走ることはできるけど、ペースが上げられない、走るとすぐに息があがってしまう、という方にオススメなのが、心肺機能強化の為にスピードトレーニングです！

今回は、1kmを5セット走る、『インターバル走』を行います。インターバル走もただ速く走るだけでは、あまり効果はありません。本講座では、お一人お一人に合わせた、適切なフォームやペース設定の方法をご提案させていただきます。

イベント名	心肺機能強化の為にインターバル走
開催日	2023/1/7
受付開始	12:50 ~
申込料	心肺機能強化の為にインターバル走 3,000円
支払方法	会場払い
開催場所	jog's Space
住所	神奈川県横浜市港北区新横浜2 - 14 - 8 オフィス新横浜406
主催者	jogsuke
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/79323



MAP

