心肺機能強化の為のインターバル走

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、心肺機能強化の為の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頂きます。

イベント名	心肺機能強化の為のインターバル走
開催日	2023/1/7
受付開始	12:50 ～
申込料	心肺機能強化の為のインターバル走 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