



## 【1/22(日)7:30～】すごー練「サブ3:30」「サブ4」クロカン30km走

脚作りや、フルマラソンに向けて！走り込み30km走！足元がコロコロ変わる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！一緒に頑張りましょう！！

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	【1/22(日)7:30～】すごー練「サブ3:30」「サブ4」クロカン30km走
開催日	2023/1/22
受付開始	7:20～
申込料	【1/22(日)7:30～】すごー練「サブ3:30」クロカン30km走 3,500円 【1/22(日)7:30～】すごー練「サブ4」クロカン30km走 3,500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/79630">https://moshicom.com/79630</a>

