



【2/11(土)7:30】すごー練「サブ3:30」12B-UP+1「サブ3:45」計10C-D+1

「サブ3:30」12kmB-UP+1km
「サブ3:45」カットダウン【4.5km + 3km + 1.5km + 1km】（計10km）+1km 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！充実した朝を過ごしましょう
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	【2/11(土)7:30】すごー練「サブ3:30」12B-UP+1「サブ3:45」計10C-D+1
開催日	2023/2/11
受付開始	7:20 ~
申込料	【2/11(土)7:30】すごー練「サブ3:30」12B-UP+1「サブ3:45」計10C-D+1 2,500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！ https://moshicom.com/81255

