



【2/25(土)8:15 ~】すごー練「30分ラントレJOG + ピラミッドインターバル」

不整地でのランニングで、脚筋力・持久力強化、フォーム改善！ジョグの中でラントレもしっかり行いながら走るので、ジョグもスピード練習の質もUP！（走力問わず！）充実した2時間にしましょう
自分の走力に合わせて調整可能です

イベント名	【2/25(土)8:15 ~】すごー練「30分ラントレJOG + ピラミッドインターバル」
開催日	2023/2/25
受付開始	8:05 ~
申込料	【2/25(土)8:15 ~】すごー練「30分ラントレJOG + ピラミッドインターバル」 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/81745

