3月水曜夜ラン部

毎回のテーマに沿ったストレッチやドリルでしっかりウォームアップ、走力アップのためのバリエーション豊富なラントレ、回復を促すしっかりクールダウン、と「学びの多い」盛りだくさんの内容の90分。

イベント名	3月水曜夜ラン部
開催日	2023/3/1～2023/3/29
受付開始	19:00 ～
申込料	①3/1(水) 3000m～4000m×2 2,000円 ②3/8(水) 6000m～8000m+1000m 2,000円 ③3/15(水) 1600m×3～4本 2,000円 …他
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	大角 重人
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/83146