



## 【4/23(日)7:30~】すごー練「サブ3.5」1kmインターバル×10 (ロード)

メイントレーニングの前には、ランニングパフォーマンス向上に効果的なラントレを行います！  
メインはロードで1kmを10本！ダウンジョグはクロカンでほぐします^^  
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	【4/23(日)7:30~】すごー練「サブ3.5」1kmインターバル×10 (ロード)
開催日	2023/4/23
受付開始	7:20 ~
申込料	【4/23(日)7:30~】すごー練「サブ3.5」1kmインターバル×10 (ロード) 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！ <a href="https://moshicom.com/84510">https://moshicom.com/84510</a>

