【4/29(土)7:30～】すごー練「サブ4」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！（アレンジOK！） 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	【4/29(土)7:30～】すごー練「サブ4」1kmインターバル×10（ロード）
開催日	2023/4/29
受付開始	7:20 ～
申込料	【4/29(土)7:30～】すごー練「サブ4」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！ https://moshicom.com/84680