【4/23(日)10:00～】すごー練 90分LSD＋WS

代々木公園を使ってじっくりゆっくり90分間走ります！
脚筋力・持久力強化、フォーム改善！お話しながら走れるペースで行います♪
LSDの後はピリッとWS（流し）を入れて動きとスピードに刺激を入れます！
疲労回復目的や、フルマラソン完走目標の方の距離走にも！ 一緒に楽しく身体を動かしましょう♪

イベント名	【4/23(日)10:00～】すごー練 90分LSD＋WS
開催日	2023/4/23
受付開始	9:50 ～
申込料	【4/23(日)10:00～】すごー練 90分LSD＋WS 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/84719