



【5月】平日朝すごー練

クロカンを使って、脚筋力・持久力強化、フォーム改善！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	【5月】平日朝すごー練
開催日	2023/5/1 ~ 2023/5/31
受付開始	6:45 ~
申込料	5/12(金) 平日朝すごー練 ジョグ+1kmテンポ走 2本 1,500円 5/16(火) 平日朝すごー練 ファルトレク (1分ゆっくり1分速く×12) 1,500円 5/17(水) 平日朝すごー練 サブ3.5~4 1,500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	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/86071

