

5月水曜夜ラン部

- ① 5/10(水) 1600m×3～4本
- ② 5/17(水) 400m×5～6本 + 2000m～3000m
- ③ 5/24(水) 3000m～5000m+2000m+1000m
- ④ 5/31(水) (1200m+400m)×3～4セット

5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	5月水曜夜ラン部
開催日	2023/5/10～2023/5/31
受付開始	19:00～
申込料	5/10(水) 1600m×3～4本 2,000円 5/17(水) 400m×5～6 + 2000～3000m 2,000円 5/24(水) 3000m～5000m+2000m+1000m 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/86521

