



【6/3(土)10:00～】すごー練「サブ4:30」1kmインターバル×8 (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8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	【6/3(土)10:00～】すごー練「サブ4:30」1kmインターバル×8 (ロード)
開催日	2023/6/3
受付開始	9:50～
申込料	【6/3(土)10:00～】すごー練「サブ4:30」1kmインターバル×8 (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/86619

