



6/25 "S.R.C 大阪" ~ ヤッソ800 ~ (初心者大歓迎!!)

ヤッソ800とは? 800mを10本走るインターバルトレーニングです。リカバリーは800mの半分の距離をジョギングで繋ぎます。そうすることでスピードUP! 心肺機能の向上が見込めます!

イベント名	6/25 "S.R.C 大阪" ~ ヤッソ800 ~ (初心者大歓迎!!)
開催日	2023/6/25
受付開始	7:30 ~
申込料	練習会参加チケット 無料
開催場所	ステップスポーツ大阪店
住所	大阪府大阪市北区茶屋町14 - 13
主催者	ステップスポーツ大阪店

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/86925>

