



ココラン名古屋in名城公園

変化走2.2km × 4 + 1.1km × 2(サブ4-4.5向け) + 補強

変化走はゆっくりはやくを交互に繰り返す、暑い時期にもオススメの練習方法。そして、距離も積めて、スピード練習もできるので一石二鳥です。

また、トレーナー監修にて最初に足裏ケア、最後には敏捷性トレーニングを行います。

イベント名	ココラン名古屋in名城公園 変化走2.2km × 4 + 1.1km × 2(サブ4-4.5向け) + 補強
開催日	2023/6/4
受付開始	9:00 ~
申込料	6/4(日)ココラン名古屋定例練習会 5,000円
支払方法	会場払い
参加定員	8人
住所	愛知県名古屋市北区愛知県名古屋市北区名城1-4-1 tonarino
主催者	ココラン東京・名古屋
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/87553



MAP

