ココカラン名古屋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	ココカラン名古屋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)ココカ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	ココカラン東京・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