



【7/1(土)7:30】すごー練「サブ3:30」サンドイッチ練！1.5×2+5kmPR+1.5×2

足元がコロコロ変わる不整地のクロカンコースを使って、脚筋力・持久力強化、フォーム改善！充実した朝を過ごしましょう！今回はサンドイッチ練習！1.5km×2+5kmPR+1.5km×2！！

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	【7/1(土)7:30】すごー練「サブ3:30」サンドイッチ練！1.5×2+5kmPR+1.5×2
開催日	2023/7/1
受付開始	7:20～
申込料	【7/1(土)7:30】すごー練「サブ3:30」サンドイッチ練！1.5×2+5kmPR+1.5×2 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/88011

