【7/8(土)7:30〜】すごー練「クロカンインターバル走400〜500M×10本＋JOG」

不整地でのランニングで、脚筋力・持久力強化、フォーム改善！「クロカンインターバル走400〜500M×10本＋JOG」（走力問わず）！
ウォーミングアップもしっかり行ってから走るので、メイン練習の質もUP！
最後のジョグは楽しく持久力向上＆脂肪燃焼＾＾★自分の走力に合わせて調整可能です★

イベント名	【7/8(土)7:30〜】すごー練「クロカンインターバル走400〜500M×10本＋JOG」
開催日	2023/7/8
受付開始	7:20 〜
申込料	【7/8(土)7:30〜】すごー練「クロカンインターバル走400〜500M×10本＋JOG」 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/88463