



【9/24(日)7:30～】すごー練
「サブ3.5」「サブ4」クロカン30KM走

【9/24(日)7:30～】すごー練「サブ3.5」「サブ4」クロカン30km走

日影をメインに！脚作りの30Km走！ペーサー付き。秋のマラソンに向けてや脚作りに^^足元がコロコロ変わる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！一緒に楽しく頑張りましょう！
！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	【9/24(日)7:30～】すごー練「サブ3.5」「サブ4」クロカン30km走
開催日	2023/9/24
受付開始	7:20～
申込料	【9/24(日)7:30～】すごー練「サブ3.5」クロカン30km走 3,500円 【9/24(日)7:30～】すごー練「サブ4」クロカン30km走 3,500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/91730

