



【9月】平日朝 すごー練

バラエティー豊かな練習会

クロカンを使って、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
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月】平日朝 すごー練
開催日	2023/9/6 ~ 2023/9/26
受付開始	6:45 ~
申込料	9/6(水) 平日朝 すごー練 サブ3.5~4 1,500円 9/8(金) ラントレ+テンポ走 1 km×2 1,500円 9/14(木) クロカン30分ジョグ+30秒走×8 1,500円 ...他
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/91912

