



初参加特典アリ 名城公園

残暑のスピ練2.6km 1.3km 1km(サブ4-4.5向け) + 補強

残暑厳しい時期に秋冬レースに向けてピッタリの楽そうで「ガッチリ効果」の短時間スピード練習&前後のゆっくりジョグで脚づくりしませんか？

また、トレーナー監修にて最初に足裏ケア、最後には可動性(柔軟性)トレーニングを行います。

初参加特典...2,000円引き！

イベント名	初参加特典アリ 名城公園 残暑のスピ練2.6km 1.3km 1km(サブ4-4.5向け) + 補強
開催日	2023/9/24
受付開始	9:00 ~
申込料	9/24(日)ココラン名古屋定例練習会 5,000円 初参加！9/24(日)ココラン名古屋定例練習会 3,000円
支払方法	会場払い
参加定員	13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/92547

