



9月水曜夜ラン部

毎回のテーマに沿ったストレッチやドリルでしっかりウォームアップ、走力アップのためのバリエーション豊富なラントレ、回復を促すしっかりクールダウン、と「学びの多い」盛りだくさんの内容の90分。

イベント名	9月水曜夜ラン部
開催日	2023/9/6～2023/9/27
受付開始	19:00～
申込料	9/6(水) 上り坂150m×5～8本+850m～1250m×3本 2,000円 9/13(水) 1600m×3～4本 2,000円 9/20(水) (1200m+400m)×3～4セット 2,000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	大角 重人
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/92649

