



## 【11/4(土)7:30～】すごー練「サブ3.5」「サブ4」クロカン30km走

クロカンで脚作りの30Km走！ペーサー付き。マラソンシーズンに向けてやスタミナUPに^^  
足元がコロコロ変わるコースで、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  
ロング走後は紅葉の中でピクニックしましょう（任意です）

イベント名	【11/4(土)7:30～】すごー練「サブ3.5」「サブ4」クロカン30km走
開催日	2023/11/4
受付開始	7:20～
申込料	【11/4(土)7:30～】すごー練「サブ3.5」クロカン30km走 3,500円 【11/4(土)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！ <a href="https://moshicom.com/94151">https://moshicom.com/94151</a>

