

【11/4(土)7:30~】すごー練



180分LSD (ラントレ含む)
& 紅葉ピクニック

【11/4(土)7:30~】すごー練180分LSD (ラントレ含む)

ただ走るのではなく、ラントレを交えて質の高い180分間を！

代々木公園を使ってじっくり動きます！脚筋力・持久力強化、フォーム改善！

お話しながらかけるペースで行います (7'30/km前後) 個々に相談&アドバイスタイムあり^^
練習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180分LSD (ラントレ含む)
開催日	2023/11/4
受付開始	7:20 ~
申込料	【11/4(土)7:30~】すごー練180分LSD (ラントレ含む) 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/94152>

