



初参加特典あり

岡崎総合中央公園/ロングインターバル(2km x 4) LSD75分

ロングインターバルはスピードアップ、脚力アップ、VO2MAXアップが期待できます！
また、TVで紹介されたガチユル走で体脂肪を効果的に使える後半に強い身体をつくります！
メインの前にスピードアップ体操を行います。 初参加特典...2,000円引き！

イベント名	初参加特典あり 岡崎総合中央公園/ロングインターバル(2km x 4) LSD75分
開催日	2023/11/5
受付開始	9:00 ~
申込料	11/5(日)ココラン名古屋定例練習会 5,000円 初参加！11/5(日)ココラン名古屋定例練習会：3,000円 12:15-パーソナルラン90分 今回はフォームチェックのみ 10,000円
支払方法	会場払い
参加定員	12人
開催場所	岡崎中央総合公園
住所	愛知県岡崎市高隆寺町字峠1番地
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/95267>

