



えもと塾ペース走【30キロ走】in駒沢公園 4'15/Km・5'00/km

ランニングチーム「えもと塾」主催、平日の走り込みのご案内です。

年明けのレースに向け月間走行距離を増やしていきましょう。ペーサー付き練習会、本練習後は流れ解散です。ウォーミングアップでは、走りの基礎となる動き、ケガ予防のためのドリルをコーチが丁寧に指導します。

イベント名	えもと塾ペース走【30キロ走】in駒沢公園 4'15/Km・5'00/km
開催日	2023/12/6
受付開始	10:20 ~
申込料	12/6えもと塾ペース走【30キロ走】in駒沢公園 2,500円
支払方法	会場払い
住所	東京都世田谷区駒沢5-2-10
主催者	K-Rieco

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/95497>



MAP

