

## 【12月】平日朝 すごー練



1(金) ラントレ+ (30秒間走×8) ×2  
5(火) 快調走6~8km  
7(木) チューブトレ+20分クロカンジョグ

## 【12月】平日朝 すごー練

バラエティー豊かな練習会

クロカンを使って、脚筋力・持久力強化、フォーム改善！充実した朝を過ごしましょう  
全日対象レベル問わず参加可能

イベント名	【12月】平日朝 すごー練
開催日	2023/12/1 ~ 2023/12/7
受付開始	6:45 ~
申込料	12/1(金) ラントレ+ (30秒間走×8) ×2 1,500円 12/5(火) 快調走6~8km 1,500円 12/7(木) チューブトレ+20分クロカンジョグ 1,500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/96122">https://moshicom.com/96122</a>

