



- ①12/6(水) 3000m~5000m+2000m+1000m
- ②12/13(水) 1200m×4~6本
- ③12/20(水) 6000m~8000m+1000m
- ④12/27(水) 2000m×3~4本

12月水曜夜ラン部

毎回のテーマに沿ったストレッチやドリルでしっかりウォームアップ、走力アップのためのバリエーション豊富なラントレ、回復を促すしっかりクールダウン、と「学びの多い」盛りだくさんの内容の90分。

イベント名	12月水曜夜ラン部
開催日	2023/12/6 ~ 2023/12/27
受付開始	19:00 ~
申込料	12/6(水)3000m ~ 5000m+2000m+1000m 2,000円 12/13(水)1200m × 4 ~ 6本 2,000円 12/20(水)6000m ~ 8000m+1000m 2,000円 ...他
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	大角 重人
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/97107

