★初参加特典アリ 庄内緑地公園
サブ4練/ビルドアップ走10kmと地面反発の使い方伝授

サブ4狙いの方程度のレース前の調整からハーフマラソンなどのスピード練習に最適
ココカランの特長でもある、しっかり動き作りをします。
今回は「地面からの反発をもらう」走り方を伝授します！ ★初参加特典…2,000円引き！

イベント名	★初参加特典アリ 庄内緑地公園 サブ4練/ビルドアップ走10kmと地面反発の使い方伝授
開催日	2024/1/21
受付開始	9:00 ～
申込料	1/21(日)ココカラン名古屋定例練習会 5,000円 初参加！1/21(日)ココカラン名古屋定例練習会 3,000円 12:15-パーソナルラン90分 10,000円
支払方法	会場払い
参加定員	14人
住所	愛知県名古屋市北区愛知県名古屋市北区名城1-4-1 tonarino
主催者	ココカラン東京・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/97497

MAP