



## えもと塾【22キロ走】in駒沢公園 5'30/km・5'00/km

ランニングチーム「えもと塾」主催のレッスンご案内です。

レースに向け実戦を想定、または正月体重増加対策の期間としてご利用下さい。

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【22キロ走】in駒沢公園 5'30/km・5'00/km
開催日	2024/1/3
受付開始	14:20 ~
申込料	1/3えもと塾【22キロ走】in駒沢公園 2,000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！ <a href="https://moshicom.com/97651">https://moshicom.com/97651</a>

