



1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	1月水曜夜ラン部
開催日	2024/1/10 ~ 2024/1/31
受付開始	19:00 ~
申込料	1/10(水)3000m ~ 5000m+2000m+1000m 2,000円 1/17(水)1200m × 4 ~ 6本 2,000円 1/24(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/98576

