



## 【5/4(土)10:10～】すごー練 90分LSD + 筋トレ

代々木公園を使ってじっくりゆっくり90分間走ります！

脚筋力・持久力強化、フォーム改善！お話ししながら走れるペースで行います

最後はちょこっと筋トレも！疲労回復目的や、フルマラソン完走目標の方の距離走にもおすすめ ^^  
一緒に楽しく身体を動かしましょう 西門集合です。

イベント名	【5/4(土)10:10～】すごー練 90分LSD + 筋トレ
開催日	2024/5/4
受付開始	10:00 ~
申込料	【5/4(土)10:10～】すごー練 90分LSD + 筋トレ 2,500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！

<https://moshicom.com/103994>

