

ショートインターバルトレーニング ～SPEED CHALLENGE～

3月8日(水)
19:30スタート



とにかく足に刺激を入れまくります！200mダッシュ×10本行い、
普段入れないような刺激を足に入れていきます！自分の全力
で走るためどなたでもご参加いただけます！

★★★☆☆ 詳細

★★★★★ ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

☺日時:3月8日(水)19:30スタート(受付19:00)20:45終了予定

☺イベント参加費:1,000円

※別途、施設利用料900円+初回のみ登録料400円or200円が必要になります。

☺内容:200m×10本ダッシュ

☺対象:スピードを高めたい方

☺定員:10人(先着順)※定員に達し次第、受付を終了いたします。

お申込み・詳細はTEL(03-3286-8921)又は、店頭スタッフまでお声かけください。