



## ロングインターバル走練習会

心肺機能の向上、ハーフ～フルマラソンペースの余裕度を高める、ストライドを伸ばせる脚力アップにつながる「インターバル走」。普段1人ではペースの設定など走り方がわからない、息がすぐに上がって続かない、と苦手だったランナーも、この練習会では適切な急走ペースと適切な回復ペースを感じ取り身につけることができます。周りのランナーからの刺激も得ながら、一緒に頑張ってみませんか？

イベント名	ロングインターバル走練習会
開催日	2024/4/20
受付開始	8:15 ~
申込料	1回参加 2,500円 土日祝練習会4回・回数券利用 無料 土日祝練習会8回・回数券利用 無料
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	大阪城公園内 砲兵工廠跡碑の前
住所	大阪府大阪市中央区大阪城公園
主催者	あすリード

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/102668>



### MAP

