



「全ランナーに必要！」奈良ランニングセミナー～コアトレで基礎から変える～&練習会

プランクやる前にこれでしょと言うシリーズ一つ目。

速い人やうまく走っている人は無意識なのか意識してなのかどちらにせよやっているトレーニングです。まずは理解して実践してます。

イベント名	「全ランナーに必要！」奈良ランニングセミナー～コアトレで基礎から変える～&練習会
開催日	2024/3/24
受付開始	9:30～
申込料	奈良ランニングセミナー 2,500円 初めての方 2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	平城宮跡資料館前の駐車場付近
住所	奈良県奈良市佐紀町
主催者	ORC(オキランニングクラブ/ プロランニングコーチ沖 和彦)

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/100904>

