



3月金曜練習会【目指せサブ4!】-ジョグスタウイズ-

金曜サブ4練習会はフルマラソン4時間30分～3時間45分程度のタイムを目指す方にオススメの練習会です！ランニングでステップアップを目指す方もお気軽にご参加下さい！ウォーミングアップは動き作り（ドリル）と流し（ウィンドスプリント）等で身体に刺激を入れてから（ランニングに必要とされる筋肉や神経系に刺激を入れてから）、大阪城公園周辺を走ります！#クローバーランニングクラブ

イベント名	3月金曜練習会【目指せサブ4!】-ジョグスタウイズ-
開催日	2024/3/1～2024/3/29
受付開始	19:00～
申込料	中止 3/8（金）19:15～「40分起伏走」1,100円 3/15（金）19:15～「2000m×3」1,100円 3/22（金）19:15～「10kmペース走」1,100円...他
支払方法	会場払い
開催場所	申込者のみに公開
住所	大阪府大阪市都島区
主催者	CLOVER RUNNING CLUB
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/101260

