



## 5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）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	5月金曜練習会【目指せサブ4!】-ジョグスタウイズ-
開催日	2024/5/1～2024/5/31
受付開始	19:00～
申込料	5/10（金）19:15～「40分起伏走」1,100円 5/17（金）19:15～「3km+2km+1kmレペティション」1,100円 5/24（金）19:15～「9kmビルドアップ走」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！ <a href="https://moshicom.com/104355">https://moshicom.com/104355</a>

