



## 【6.1土曜】トレイルやウルトラに絶対必要！アップダウンラン トレーニング&軸改善体幹トレ

起伏を利用したロードコースで筋肉や心肺に程よい負荷をかけてレベルUPを目指すトレーニングクラスです。今回は棚田が見頃の宕陰小までの10km折り返しコース。追加で走る事も可。秋のウルトラやTrailの練習に推奨。

イベント名	【6.1土曜】トレイルやウルトラに絶対必要！アップダウンラントレーニング&軸改善体幹トレ
開催日	2024/6/1
受付開始	9:00 ~
申込料	保津峡ラン&軸改善体幹トレ 2,500円 初めての方【2名まで】 2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	保津峡駅改札出た所のロータリー前
住所	京都府亀岡市保津町
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/105154>

