



## ゼロから始めるランニング教室「カイゼン」長居公園

走る前15分！ランに効く準備体操。「なぜランナーになわとびがおすすめ？」「ピッチやストライドを高めるためには？」全体の満足度95.4%、故障少なく、楽に長く走りたい人のための練習会「カイゼン」は2012年に開講し12年続いています。女性も多く、年齢層も60代まで幅広いです。一度体験参加しませんか？

イベント名	ゼロから始めるランニング教室「カイゼン」長居公園
開催日	2024/8/28
受付開始	19:20 ~
申込料	一般（先着順）2,000円 サポーター枠で申し込み（初心者のサポート、先頭列、ペースメーカー） 2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	19:30 ヤンマースタジアム長居前 街灯付近に集合（受付19:20～）集合場所はJ R・地下鉄「長居」駅より徒歩7分、長居公園南西口から外周を時計まわり（左回り）に歩いて徒歩7～8分。（初参加の方）ラジオ体操之像あたりでお電話下さいましたらお迎えにあがります。
住所	大阪府大阪市東住吉区长居公園 1 - 1
主催者	トレイルランナーズ大阪

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/105194>

