



## 10/13(金)目指そうレベルアップ！長居フライデー練習会

10月から内容をLTスピードを主にした練習に衣替。対象はレベルアップしたいすべてのランナーですが特にフルマラソン4～5時間を切りたい方まで、日頃ほかの練習会は敷居が高くて、そういう方々にぜひご参加いただきたいと思います。練習会はウォーミングアップとドリルに時間を割くのでこれから速くなりたい人にお勧めです。ランニング雑誌クリールでおなじみのランバディ・ランニングクラブの伊藤がコーチングいたします。

イベント名	10/13(金)目指そうレベルアップ！長居フライデー練習会
開催日	2017/10/13
受付開始	19:00～
申込料	10月13日フライデー練習会 1,500円
支払方法	会場払い
参加定員	15人
開催場所	ランスポット
住所	大阪府大阪市住吉区长居東4-11-25
主催者	ランバディ・ランニング・クラブ
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/10993">https://moshicom.com/10993</a>



### MAP

