



## ゼロから始めるマラソン教室「カイゼン」長居公園

リピート多数！現役ランナーでプロコーチと学校の部活動のように楽しく一緒に運動をします。女性が多く、年齢層も30代から60代までと幅広い。「ランニング時の正しい姿勢って？」「なぜランナーには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？」ぜひ一度体験参加ください。

イベント名	ゼロから始めるマラソン教室「カイゼン」長居公園
開催日	2025/4/2
受付開始	19:20 ~
申込料	一般 2,000円 学割（22歳以下の学生）、パーソナル レッスン受講者 1,000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！ <a href="https://moshicom.com/115736">https://moshicom.com/115736</a>

