



## 【10/29岡山早朝開催】体のスイッチを入れる体幹トレ&マラソンペースチェックラン

皆さんはマラソンスタート前になにをしますか？私はウォームアップを兼ねてスイッチを入れるための体幹トレーニングを決めている数種類を簡単に行うようにしています。股関節の可動域や、体幹部の協調をすることで走りへの意識がグッと変わります。その後、みんなでマラソンペースを確認しながら10km程度のランニングをしましょう！

イベント名 【10/29岡山早朝開催】体のスイッチを入れる体幹トレ&マラソンペースチェックラン

開催日 2017/10/29

受付開始 7:00 ~

申込料 10/29早朝イベント参加チケット  
1,200円  
当日参加(メールでお問い合わせください) 2,000円

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

開催場所 岡山県総合グラウンド内/体育館前

住所 岡山県岡山市北区いずみ町

主催者 クーリアアスリートクラブ

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！  
<https://moshicom.com/11728>

### MAP

