



1月火曜日練習会【定期練習会】

効率よく身体を動かす（走る）ためのストレッチや動き作りを行った後、走りのトレーニングを行います！1月はウォーミングアップで技術的なトレーニング（動き作り＝ドリル）を実施して身体の使い方、連動性やリズム感、瞬発力などに刺激を入れて、効率よく走るためのコツをお伝えしていきます！

#クローバーランニングクラブ #RUNSHOT #ランショット #sockwell #ソックウェル

イベント名	1月火曜日練習会【定期練習会】
開催日	2025/1/1～2025/1/28
受付開始	18:40～
申込料	1/7（火）19:00～「インターバル走2km×3本」1,000円 火曜日限定4回回数券（有効期限：発行から2カ月）3,500円 1月限定月会員様（火/土通い放題！）8,000円…他
支払方法	会場払い
開催場所	申込者のみに公開
住所	大阪府大阪府中央区
主催者	CLOVER RUNNING CLUB
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/118405

