



1月土曜日練習会【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 #ジョグスタウイズ #RUNSHOT #ランショット #sockwell #ソックウェル

イベント名	1月土曜日練習会【定期練習会】
開催日	2025/1/1 ~ 2025/1/25
受付開始	7:20 ~
申込料	土曜日限定4回回数券（有効期限：発行から2カ月）6,500円 1月限定月会員様（火/土通い放題）8,000円 1/11（土）7:20 ~ 「90 ~ 120分起伏走」2,000円 ...他
支払方法	会場払い
開催場所	ジョグスタウイズ
住所	大阪府大阪市都島区片町1-6-18
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/118407

MAP

