



2月神戸まやとねこ金曜日ロード練習会

まやとねこのコラボ練習会！！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！ウォーミングアップでは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#まやとねこ

イベント名	2月神戸まやとねこ金曜日ロード練習会
開催日	2025/2/1 ~ 2025/2/28
受付開始	18:40 ~
申込料	2/7（金）19:00 ~ 「インターバル」 1,000円 2/21（金）19:00 ~ 「タイムトライアル」 1,000円 2/14（金）19:00 ~ 「レペティション」 1,000円
支払方法	会場払い
開催場所	申込者のみに公開
住所	兵庫県神戸市灘区
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/118693

