

2025・2月開催

マラソンで伸び悩んでる方・目標達成したい方お薦め

## 沖コーチの高槻ランニング教室

大人の方、中学生の子、小学生の子も参加可能

### 3つのポイント

体の使い方で走りは変わる！

練習のやり方・工夫で伸びる！

一生動ける体を作る

練習会後の振り返り  
アフターフォロー有

高槻以外の練習会  
への参加も可能

# 【2月】【火曜・高槻・安満遺跡公園】沖コーチのランニングクリニック～大人から学生まで～

高槻にて少人数制のランニングクリニックを実施します。マラソンで成果を出すために今あなたに何が必要なのか？筋トレや走りの動きをよくするドリルなど充実。

秋のこの季節はフルマラソンに向けた練習を中心に実施。(夏迄の基礎練習が生きてくる！)

イベント名	【2月】【火曜・高槻・安満遺跡公園】沖コーチのランニングクリニック～大人から学生まで～
開催日	2025/2/1～2025/2/28
受付開始	19:30～
申込料	初めての方(2名まで) 1,000円 2回目以降の参加の方 1,500円
支払方法	会場払い
開催場所	安満遺跡公園のスターバックス前に集合(トイレ有・荷物置き場有)
住所	大阪府高槻市八丁畷町12-3
主催者	ORC(オキランニングクラブ/ プロランニングコーチ沖 和彦)
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/119798">https://moshicom.com/119798</a>

### MAP

