



## 10/27(金)ランナーの為の座学・11月のトレーニング講座&アドバイス(マラソン調整法)

ランニング雑誌クリール(ベースボールマガジン社)でおなじみのランバディ・ランニングクラブ代表の伊藤が著書「マラソン能力別上達法」「マラソン完全攻略サブ3、サブ315達成トレーニング」を教材にして、皆さんの目標別にどのように当てはめて練習していけばいいのか、解説、質疑応答に答えるランナーのための講座です。今回は調整についてお話しします。

イベント名 10/27(金)ランナーの為の座学・11月の  
トレーニング講座&アドバイス(マラ  
ソン調整法)

開催日 2017/10/27

受付開始 19:15 ~

申込料 10/27(金)11月のトレーニング講座&ア  
ドバイス(マラソン調整法) 3,000円

支払方法 会場払い

参加定員 10人

開催場所 ランスポット

住所 大阪府大阪市住吉区长居東4-11-25

主催者 ランバディ・ランニング・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/12114>

### MAP

