



## ランナーの為の食セミナー「レース後の食事について。次のレースを目指して・・・」

フルマラソンが終わると仲間同士での飲み会、楽しみですね。

しかし、市民ランナーの皆さんはシーズン中に何本もフルを走る方も多いかと。次のフルは1ヶ月後？2ヶ月後？レースが続く場合、走ったフルの疲れをいち早く取り除き、練習を再開したいものです。疲労回復には食事や休息が最も大切！次のレースの準備を万全にするための食事、休息方法を学びませんか？きっとランナー仲間やライバルたちに差をつけられるはずですよ！

イベント名	ランナーの為の食セミナー「レース後の食事について。次のレースを目指して・・・」
開催日	2017/11/17
受付開始	18:50 ~
申込料	ランナーの為の食セミナー第6回 3,000円
支払方法	会場払い
参加定員	10人
開催場所	タケ&ハルビル第一4F 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！ <a href="https://moshicom.com/12521">https://moshicom.com/12521</a>

### MAP

