



## 【あと2名】2017走り納め！坂道ラン講習&練習会【4名9：00～11：00】

対象は目標サブ4～サブ3.5です。走力アップには坂道ランを取り入れ心肺機能、推進力、着地筋反発力が出るフォームが絶対に必要です。そのコツと実際の練習方法を集中してやりましょう。

イベント名	【あと2名】2017走り納め！坂道ラン講習&練習会【4名9：00～11：00】
開催日	2017/12/30
受付開始	8:50～
申込料	年末特別価格 走り納め！坂道ラン講習&練習会 3,000円
支払方法	会場払い
開催場所	申込者のみに公開
住所	石川県金沢市
主催者	Run Grow Kanazawa 【running&conditioning】
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/12826">https://moshicom.com/12826</a>

