



## 長居マラソン・トレイルランフォームカイゼン練習会

2012年から6年連続開催。「ストレッチ」「筋力トレーニング」「体幹コアトレーニング」「有酸素運動」「無酸素運動」などを1日で総合的に身体を鍛えられるグループランニング練習会です。小中学生から60歳代、老若男女問わず、毎週15人から20人近いメンバーで汗を流しています。「ケガの少ない、効率の良いランニングフォームを身につけ長く走り続けたい」方は、ぜひ一度遊びにいらしてください。

イベント名 長居マラソン・トレイルランフォーム  
カイゼン練習会

開催日 2018/10/3

受付開始 19:10 ~

申込料 一般 2,000円  
学生割引(学割:小学生~大学生)  
1,000円

支払方法 会場払い

開催場所 自由広場のセブンイレブン前に集合

住所 大阪府大阪市東住吉区长居公園  
南西入口

主催者 トレイルランナーズ大阪

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/14099>



### MAP

