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	2018/10/10
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長居公園 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/14100

MAP