



坂道のコツをつかむラン走力アップの実践ラン15キロ

スクール合同練習会です、参加いただけるのはランネットモシコム講習会のリピーター様です。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。皆さんで集中して練習しともに上達しましょう。

| | |
|-------|---|
| イベント名 | 坂道のコツをつかむラン走力アップの実践ラン15キロ |
| 開催日 | 2018/3/25 |
| 受付開始 | 7:50 ~ |
| 申込料 | ラン走力アップの坂道練習会・定員 8 名【8:00-9:30・リピーター限定】2,500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！ https://moshicom.com/15465 |

