



## 大阪城マラソン・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	大阪城マラソン・トレイルランフォームカイゼン練習会
開催日	2018/9/27
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	日本赤十字社大阪支部前の空き地
住所	大阪府大阪市中央区大手前2-1-7
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/20590>



### MAP

