



ナゴヤ女子マラソン完全攻略プログラム（全12回） 第3回練習会10/22 9:00～

女性限定、全12回に亘る、専門コーチによるフォームアドバイス、トレーニング理論にも基づいた練習プログラムの説明会です。ペース走や距離走はサブ3.5、サブ4、サブ5、完走とレベル別にペーサーが走るので目標にあったトレーニングができます。ポイント練習ごとに専門スタッフによる、体幹トレーニング、マッサージ、ストレッチ、テーピング講座を行い、ケガ予防に注意します。

イベント名	ナゴヤ女子マラソン完全攻略プログラム（全12回）第3回練習会10/22 9:00～
開催日	2016/9/11～2017/3/4
受付開始	8:45～
申込料	ナゴヤ女子マラソン完全攻略プログラム9/11 無料
開催場所	「名城公園南交差点」付近の広場が集合です。
住所	愛知県名古屋市西区山田町大字上小田井字敷地3527
主催者	ランコレクション
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/2220



MAP

