



はじめての大阪城ランニング練習会マラソンフォーム「カイゼン」

ケガ少なく、長く、走り続けたい方へ。2012年から400回以上のロングラン開催。学生時代の部活動のような雰囲気。しんどいながらもいい汗を流したい方におすすめ。「小学生以来！」なわとびから始まり、ランに有効なストレッチ、筋力強化、体幹強化など総合的に運動できるグループランニング練習会です。小学生から60歳代、老若男女経験問わず、幅広い方が参加されています。ぜひ一度体験ご参加ください。

| | |
|-------|---|
| イベント名 | はじめての大阪城ランニング練習会マラソンフォーム「カイゼン」 |
| 開催日 | 2019/5/16 |
| 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 | 大阪赤十字会館の正面前空き地（京阪・地下鉄天満橋駅より徒歩3分、大手前交差点すぐ） |
| 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/22684 |

