



## 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   | 2019/6/20   |
| 受付開始  | 19:10 ~   |
| 申込料   | 一般 2,000円<br>学生割引（学割：小学生～大学生）<br>1,000円   |
| 支払方法  | クレジット決済、コンビニ決済  |
| 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！<br><a href="https://moshicom.com/22689">https://moshicom.com/22689</a> |

