



苦しくない、楽しく歩く、走るコツをお伝えする初心者ウォーク&ランニングセミナー

- ＼こんな方にぴったりです / ○初マラソンで完走できるか不安...
- 今、膝や腰・足首に違和感があり、完走できるか心配...
- 1週間前～当日は何をどのように食べたら良いかわからない...
- フルマラソン参加される家族のために正しい知識を学んでおきたい

イベント名	苦しくない、楽しく歩く、走るコツをお伝えする初心者ウォーク&ランニングセミナー
開催日	2018/11/23
受付開始	10:00 ~
申込料	ランニングセミナー 1,000円
支払方法	会場払い
参加定員	15人
開催場所	ヨコハマポートサイドレイナ1F
住所	神奈川県横浜市神奈川区栄町5-1
主催者	LEALEA 横浜東口店
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/22956

