



冬の湘南・わかりやすい・体に染み込ませやすい沖式SPEEDマラソントレーニング

マラソンを速く走る。しかし翌日の筋肉痛や足の裏、足の爪、その他膝や関節の痛みを減らして成果を出したい人に必見です。定期的な湘南指導。

イベント名	冬の湘南・わかりやすい・体に染み込ませやすい沖式SPEEDマラソントレーニング
開催日	2019/2/16 (土)
受付開始	11:00 ~
申込料	湘南メンバー 練習会 2,500円 湘南メンバー 個別指導 2,500円 湘南メンバー 練習会&個別指導 4,500円 ・・・他
支払方法	会場払い
開催場所	サザン池の付近
住所	神奈川県藤沢市辻堂西海岸3-2
主催者	ORC(沖ランニングクラブ)
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/24312

