



## 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 2019/11/21

受付開始 19:20 ~

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 クレジット決済、コンビニ決済

開催場所 大阪赤十字社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/30137>

### MAP

