



## ~ゆるラン~ 第2回ハーフマラソン、フルマラソン完走の為のランニング練習会 byネクスト・フォース

7月19日(金) 19:30~清水町総合運動公園にてビギナー向けランニング練習会を行います。参加料は1回500円/人です。練習内容はゆっくりジョギング30~40分をメインに、ランニングに特化した筋トレや、ラクに走れるようになるためのエクササイズなどで、長時間走れるようになるための基礎体力向上を目指します。練習方法、またケガやリカバリーに対してのご相談にもお応えします

イベント名	~ゆるラン~ 第2回ハーフマラソン、フルマラソン完走の為のランニング練習会 byネクスト・フォース
開催日	2019/7/19
受付開始	19:30 ~
申込料	練習会チケット 無料
参加定員	50人
開催場所	清水町総合運動公園
住所	静岡県駿東郡清水町伏見52-17
主催者	run-tr.nextforce
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！ <a href="https://moshicom.com/31537">https://moshicom.com/31537</a>

