



## 金沢・マラソン前の効率の良い走り方を身につける練習会&セミナー

平地のジョグでは気づかない自身の体幹の弱さを感じるためのインターバルトレーニング& 楽に・力まずに走るための体のケアセミナーも一緒に行います。

イベント名	金沢・マラソン前の効率の良い走り方を身につける練習会&セミナー
開催日	2019/9/1 (日)
受付開始	7:15 ~
申込料	金沢ランメンバー 3,000円 一般の方(初参加) 3,500円 個別指導25分(8.31夕方~・9.1練習後) 3,000円・・・他
支払方法	会場払い
住所	石川県金沢市法島町11-8
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! <a href="https://moshicom.com/32657">https://moshicom.com/32657</a>

