はじめての大阪長居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	はじめての大阪長居ランニング練習会 マラソンフォーム「カイゼン」
開催日	2019/12/4
受付開始	19:20 ～
申込料	一般 2,000円 定期参加、学生割引（学割：小学生～大学生） 1,000円
支払方法	会場払い
開催場所	自由広場のセブンイレブン前に集合
住所	大阪府大阪市東住吉区長居公園 南西入口
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/33072

MAP