



明石・競技場で5K

M本気走！？沖コーチのマラソンで成果を出す為の練習会

マラソンで成果を出すために必要な基礎スピードを磨く5kmタイムトライアル練習&青空カフェ。沖コーチのスピード養成術も公開。

イベント名	明石・競技場で5KM本気走！？沖コーチのマラソンで成果を出す為の練習会
開催日	2019/12/7
受付開始	14:30 ~
申込料	メンバー(早割/11月中の申し込み) 2,800円 メンバー(通常/12.1~申し込み) 3,300円 一般の方 3,500円
支払方法	会場払い
開催場所	JR明石駅北口のセブンイレブン前にて 集合
住所	兵庫県明石市大明石町
主催者	ORC(オキランニングクラブ/ プロランニングコーチ沖 和彦)
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/35798

MAP

