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	2019/12/12
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/35944

MAP