



## 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。ランニングに必要な柔軟性向上、筋力強化、体幹強化など総合的に練習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、男女幅広い年齢の方が参加されています。ぜひ一度体験参加しませんか？

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 2020/2/12

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 会場払い

開催場所 JR・地下鉄「長居」駅より徒歩すぐ（  
長居公園南西口のセブンイレブン前ベンチ付近に集合）

住所 大阪府大阪市東住吉区长居公園南西口

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/36074>

### MAP

