



## 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」

気分爽快！ケガ少なく長く、美しいフォームで走りたい。長居の人気ランニング練習会です。雰囲気は学生時代の部活動のようで熱気ムンムン。ランニング前の動的ストレッチ、筋トレなどが学べ、みんなと走ることによって自分ではできない練習ができます。高校生から70代まで、マラソン初心者から経験者まで幅広い方が参加されています。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 2020/4/1

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/38192>

### MAP

