



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」

気分爽快！ケガ少なく長く、美しいフォームで走りたい。8年連続開催、大阪城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、みんなと走ることで自分ではできない練習ができます。高校生から70代まで、初心者からサブ4、3時間ランナー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 | はじめての大阪城ランニング練習会マラソンフォーム「カイゼン」 |
| 開催日 | 2020/7/16 |
| 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）、 レギュラー 1,000円 |
| 支払方法 | 会場払い |
| 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/38465 |

