



～過去の自分に勝つ走りを習得！～枚方・起伏走15K&20K ・上り下りが上手く走る講義

上り下りの講義&実践指導 + 普段一人ではやらない起伏コースでの15～20kmの本気走り。この練習会で自分の癖や弱点をランニングフォーム撮影にて分析、改善していきましょう。コーチはフォーム指導に定評のある沖和彦氏です。

イベント名	～過去の自分に勝つ走りを習得！～枚方・起伏走15K&20K・上り下りが上手く走る講義
開催日	2020/6/28
受付開始	9:30～
申込料	枚方・山田池レース形式/軽い起伏走トレーニング 3,000円 【3名限定】練習会の後の個別指導30分（指導内容自由）3,000円 練習会+個別指導 4,500円
支払方法	会場払い
開催場所	山田池公園（最寄りバス停出屋敷）近くに公園専用駐車場あり
住所	大阪府枚方市山田池公園1
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/42420>

