



不整地コースで磨くフォーム&スピード2& 食べる事でパフォーマンスをあげる蘇る冬の薬膳ご飯

市内にある起伏のある公園を使って日頃意識しづらい小回りのきかず動き&跳ねるといふ動きにフォーカスしたランニング練習会。整備されたロードコースでの走力が確実に上がり、普段使えてない部分が目を覚ます。終わってからは恒例の二条町屋の女将、TOMOさんのランチで練習効果は2倍以上に！？

イベント名 不整地コースで磨くフォーム&スピード
2& 食べる事でパフォーマンスをあげる
蘇る冬の薬膳ご飯

開催日 2020/11/28

受付開始 9:30 ~

申込料 ランニング+ランチ 4,500円

支払方法 会場払い

開催場所 JR二条駅改札出たところに集合としま
す、

住所 京都府京都市中京区西ノ京梅尾町

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/47702>



MAP

