



万博・少人数制・LT走（20～40分間）+ 心拍数を高くなり過ぎない様にするボクササイズ

20～30分をしっかりと走るトレーニング。しかし普段あまり走ってない方はきついで、強度を少し落としての実施でも可能。よく走っている方から普段あまり走れてない方まで。

最後には女性が得意？なボクササイズ！

イベント名	万博・少人数制・LT走（20～40分間） + 心拍数を高くなり過ぎない様にする ボクササイズ
開催日	2021/1/24
受付開始	11:00～
申込料	メンバーの方 2,500円 一般の方（1.20まで）2,500円 一般の方（1.21～の申し込み）3,000円
支払方法	会場払い
開催場所	万博テニスガーデン前（荷物コインロッカーに預けられます） 100円
住所	大阪府吹田市千里万博公園
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/50089

