



中止 【5/5(水祝)】坂道インターバル走 + 平坦1kmインターバル走 + お尻強化トレ@大阪城公園

大阪マラソン2017優勝の木下裕美子が指導します！坂道での練習と平坦コースでの練習を合わせた、より実践をイメージした内容でパワーアップを目指します。フォーム改善の動き作り、坂道の走り方アドバイスも。ランニングフォームで重要な「股関節の動き改善」の、木下も取り入れているフィジカルトレーニングも実施。ランニング時のフォーム撮影も行います。

イベント名	中止 【5/5(水祝)】坂道インターバル走 + 平坦1kmインターバル走 + お尻強化トレ@大阪城公園
開催日	2021/5/5
受付開始	8:30 ~
申込料	5/5(水祝)坂道インターバル走 + 平坦1kmインターバル走 2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	大阪城公園 噴水付近
住所	大阪府大阪市中央区大阪城1-1
主催者	大角 重人

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/52861>

