【ゆるゆるランニング】親子でも！お一人様でも参加できます！

「ゆるゆるランニング教室」お一人様、親子でも参加できます。 成人向けの練習は、マラソン完走！
お子様は、かけっこ練習、マラソン練習となります。 ランニングを始めたいけど中々始める事が難しい。
どんな練習をすればいいのか…一人で始めるには勇気がいる。体のどの部分を鍛えればいいのか。
ひとつひとつのポイントを丁寧にお伝えします。きっと走る事が好きになりますよ！

イベント名	【ゆるゆるランニング】親子でも！お一人様でも参加できます！
開催日	2021/6/6
受付開始	8:20 ～
申込料	一般参加 2,000円 親子で参加 2,500円 こども参加 1,000円
支払方法	会場払い
開催場所	みなとのもり公園
住所	兵庫県神戸市中央区小野浜町２
主催者	レゴリススポーツ
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/54379

MAP