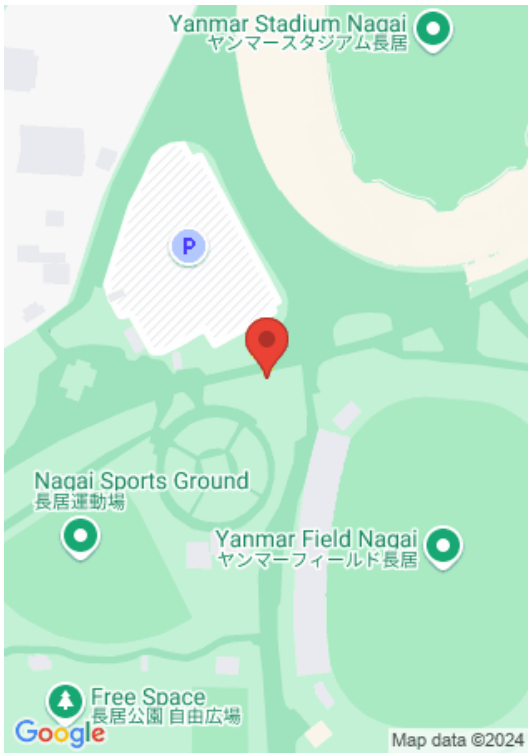
# 長居ランニング練習会：マラソン走りの教室「カイゼン」

ランニングでケガ少なく、長く走り続けたい。2012年から600回以上開催！少人数制のグループ練習会でランニングに必要な柔軟性、筋力、バランス、リズム感など幅広く鍛えられます。初心者から経験者まで、マラソンランナーにトレイルランナー、スパルタンレースを目指す人までトレーニングを楽しんでいます。一度体験参加しませんか？

| | |
|---|---|
| イベント名 | 長居ランニング練習会：マラソン走りの教室「カイゼン」 |
| 開催日 | 2021/7/28 |
| 受付開始 | 19:20 ～ |
| 申込料 | 一般 2,000円<br>学生割引（学割：小学生～大学生）、レギュラー 1,000円 |
| 支払方法 | 会場払い |
| 開催場所 | セブンイレブンヤンマースタジアム長居店跡地（ピンク色のシャッター建物）横に集合。（JR・地下鉄「長居」駅、長居公園の南西口より左の時計まわりに徒歩約7分） |
| 住所 | 大阪府大阪市東住吉区長居公園１－１ |
| 主催者 | トレイルランナーズ大阪 |
| 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！<br>https://moshicom.com/57253 |

MAP