# 夏のファルトレク走90分+α

夏の練習のお勧めの一つとして「ファルトレク走」があります。路面、コース、ペースを様々に変え、フォームや呼吸も変化も感じとりながら、飽きなく無理なく距離を伸ばす練習です。

| | |
|---|---|
| イベント名 | 夏のファルトレク走90分+α |
| 開催日 | 2021/7/24 |
| 受付開始 | 7:40 ～ |
| 申込料 | 1回参加 2,500円<br>土日祝練習会4回・回数券利用 無料<br>土日祝練習会8回・回数券利用 無料 |
| 支払方法 | クレジット決済、コンビニ決済 |
| 開催場所 | 大阪城公園内 砲兵工廠跡碑の前 |
| 住所 | 大阪府大阪市中央区大阪城公園 |
| 主催者 | あすリード |
| 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/57592 |

MAP