



奈良・意味あるの？暑い時に短い距離のスピード練習&体幹コントロールTr/ ボクササイズ

長く楽に走るために、短い距離を目的持って走ります。また速く走るために必要な要素、体幹の部分のコントロールや、5分間走るのではなく体を動かして全身の動きをよくするボクササイズも行う沖コーチの夏のラントレです。

イベント名	奈良・意味あるの？暑い時に短い距離のスピード練習&体幹コントロールTr/ボクササイズ
開催日	2021/8/8
受付開始	9:00 ~
申込料	練習会参加費(一般の方) 2,800円 奈良ランニングメンバーの方 2,500円 小学生の方の参加 1,300円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	平城宮跡資料館前
住所	奈良県奈良市二条町
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/58291

