11/14(日)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組合わせた、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「お尻の強化」の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	11/14(日)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	2021/11/14
受付開始	8:45 ～
申込料	11/14(日)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
参加定員	35人
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	きのしたゆみこ
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/60631

MAP