



ファンランナーのための 「スピードアップフォーム養成練習会」 中級程度のランナー対象

楽しむりレーマラソンや駅伝大会も大盛況。がむしゃらに全力を出して走るのもひとつ。効率よく全力を使って走るのもひとつ。で、今回はもちろん後者、ハーフマラソンやフルマラソンでも使えるシフトアップ&スピードアップフォーム養成ポイントをご伝授。その後、みんなで愉しくインターバル走して、気持ちよく軽快に疾駆いたしましょー！

イベント名	ファンランナーのための 「スピードアップフォーム養成練習会」 中級程度のランナー対象
開催日	2017/5/7
受付開始	8:55 ~
申込料	スピードアップ養成 2,000円
支払方法	会場払い
参加定員	12人
住所	愛媛県松山市松山中央公園
主催者	μさん
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/6378

