



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、速く、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	2022/6/15
受付開始	19:20 ~
申込料	一般 2,000円 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长居公園 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！ https://moshicom.com/67513

