



## 長居ランニング練習会：マラソン走りの教室「カイゼン」

美しく、楽に、長く走れるようになりたい方！長居公園グループランニング練習会「カイゼン」は2012年に開講し10年になります。専門のコーチが指導をし、継続参加することで効率的な走りが身に付き、怪我のリスクを減らせます。年齢は小学生から70代まで幅広く、初マラソン完走を目指す方から減量・ダイエット目的の方、新しい趣味・運動で始める方まで毎回15人程度が集まっています。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	2022/8/3
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！ <a href="https://moshicom.com/67533">https://moshicom.com/67533</a>

