# 【5.25水曜】女性限定公園エクササイズ～普段運動してない人も参加できるseries～

「運動しないとヤバいけど1人じゃなかなか、、」と言う方や正しく運動したいと言う方にオススメです。 ただ単にキツい運動ではなくトレーニングを効率よく行って、基礎代謝を上げ+カロリーも消費していきます。 最後はヘルシーなお弁当でトレーニング効果を助長！一石三鳥くらいにしていきます。

| | |
|---|---|
| イベント名 | 【5.25水曜】女性限定公園エクササイズ～普段運動してない人も参加できるseries～ |
| 開催日 | 2022/5/25 |
| 受付開始 | 10:00 ～ |
| 申込料 | 練習代+ランチ大代(1500+800) 2,300円 |
| 支払方法 | 会場払い |
| 住所 | 京都府京都市山科区竹鼻西ノ口町 |
| 主催者 | ORC(オキランニングクラブ/<br>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！<br>https://moshicom.com/69056 |

MAP