



【5.22日曜】 ” 頑張らずに速く走る ~ 岐阜ランニングセミナー

頑張らずにとは? ・ ・無駄に心拍数を上げたり、筋肉を使ったりせずに、効率の良い体の使い方をして走れる様にしていこうという意味です。又、運動においての基礎能力を伸ばして伸び代を高めていく狙いを持ったトレーニング等を提供しています。

イベント名	【5.22日曜】 ” 頑張らずに速く走る ~ 岐阜ランニングセミナー
開催日	2022/5/22
受付開始	10:00 ~
申込料	参加費【10名まで】 3,000円 小学生 1,500円 親子参加 3,000円
支払方法	会場払い
開催場所	平田リバーサイドプラザ駐車場のトイレ付近
住所	岐阜県海津市平田町野寺
主催者	ORC(オキランニングクラブ/ 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! https://moshicom.com/69964

