夏のファルトレク走90分+動きづくりと筋トレ

夏のシーズンは、距離やタイムをシリアスに求めるペース走でなく、コースやペースの変化を利用した「ファルトレク走」で、フォームや呼吸の変化も感じとりながら距離を伸ばし、秋以降フルへの走力の下地をまずつくっていきましょう！

イベント名	夏のファルトレク走90分+動きづくりと筋トレ
開催日	2022/7/16
受付開始	7:40 ～
申込料	1回参加 2,500円 土日祝練習会4回・回数券利用 無料 土日祝練習会8回・回数券利用 無料
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	大阪城公園内 砲兵工廠跡碑の前
住所	大阪府大阪市中央区大阪城公園
主催者	あすリード
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/72282

MAP