



## 初めての坂ダッシュ 【初級者向け】

トレラン初級者向けの実践練習！トレイルランニングの最も効果的な練習、坂ダッシュ！いつもゆっくり走ってる方、初めての坂ダッシュを一緒にやりましょう！レベルに合わせて適正ペースで走るの安心。適度な刺激でクセになる！坂ダッシュのやり方、効果をレクチャーします。

イベント名	初めての坂ダッシュ 【初級者向け】
開催日	2022/8/15
受付開始	12:30 ~
申込料	初めての坂ダッシュ 【初級者向け】 2,200円
支払方法	会場払い
開催場所	OSJ湘南クラブハウス
住所	神奈川県鎌倉市材木座6-4-27
主催者	OSJ湘南クラブハウス
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/73120">https://moshicom.com/73120</a>



### MAP

