



## 2022年あすリードマラソン講座（3）「マラソンコンディショニング法」

年間に4回実施する講座の3回目です。これからのフルマラソンレースを目指し、秋は走り込みの時期。走行距離も増えペースもあがります。でもコンディション不良の部位があれば違和感や痛みで練習が継続的に実施できなくなります。今回は、柔軟性と筋力を良好な状態に戻すコンディショニング法をテーマに講義と実技を行います。

イベント名	2022年あすリードマラソン講座（3）「マラソンコンディショニング法」
開催日	2022/9/23
受付開始	9:30 ~
申込料	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 1回参加: 2,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	ドーンセンター B1F多目的ルーム
住所	大阪府大阪市中央区大手前1丁目3番49号 ドーンセンター
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！ <a href="https://moshicom.com/74831">https://moshicom.com/74831</a>

