



奈良マラソン対策オンラインセミナー付：最長30K走/3時間走

この日は奈良マラソンの約3週間前です。その対策として、フラットなコースと起伏コースを合わせた7Kコースを周回します。練習会に先立ちオンラインセミナーを開催し、奈良対策につながる起伏にとむコースのペースメイク法を解説します。奈良予定の方はもちろん、起伏の走り方を習得したい方はぜひ参加ください。

イベント名	奈良マラソン対策オンラインセミナー 付：最長30K走/3時間走
開催日	2022/11/19
受付開始	8:10 ~
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/77957>



MAP

