



11月金曜練習会（目指せサブ4！）

金曜サブ4練習会はフルマラソン4時間30分～3時間45分程度のタイムを目指す方にオススメです！
ステップアップを目指す方のご参加もお待ちしております！ 効率的よく身体を動かす（走る）ためのストレッチや動き作りを行った後、走りのトレーニングを行います！

| | |
|-------|--|
| イベント名 | 11月金曜練習会（目指せサブ4！） |
| 開催日 | 2022/11/1～2022/11/30 |
| 受付開始 | 18:50～ |
| 申込料 | 11/4（金）19：15～金曜サブ4練習会 1,100円 11/11（金）19：15～金曜サブ4練習会 1,100円 11/18（金）19：15～金曜サブ4練習会 1,100円...他 |
| 支払方法 | 会場払い |
| 開催場所 | 申込者のみに公開 |
| 住所 | 大阪府大阪市都島区 |
| 主催者 | CLOVER RUNNING CLUB |
| 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/78019 |

