



## 冬のレースを目指して12月からスタート！「冬期マラソン前3か月練習法」講座～Garmin活用～

2月下旬から3月初旬のフルマラソンを目指し、12月から3か月間を計画的にかつ継続的に練習に取り組むことが、必ずやレースでの目標達成に近づきます。本講座では、Garmin Connectに記録されている自身の秋のレース結果、練習環境（練習会/個人走/コース）、練習内容（強度/量/頻度）を振り返り、伸びしろや改善点を見つけ、12月から間違いのない遠回りのない3か月練習法を説明、提示します。

イベント名	冬のレースを目指して12月からスタート！「冬期マラソン前3か月練習法」講座～Garmin活用～
開催日	2022/11/26
受付開始	13:00～
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 講座参加 2,500円 ...他
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
参加定員	24人
開催場所	ドーンセンター 4F 中会議室 3
住所	大阪府大阪市中央区大手前1丁目3番49号
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/78115">https://moshicom.com/78115</a>

