12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！ ウォーミングアップは動き作り（ドリル）と流し（ウィンドスプリント）で身体に刺激を入れてから（ランニングに必要とされる筋肉や神経系に刺激を入れてから）、走りのトレーニングを行います！

イベント名	12月金曜練習会（目指せサブ4！）
開催日	2022/12/1～2022/12/23
受付開始	18:50 ～
申込料	12/2（金）19：15～金曜サブ4練習会 1,100円 12/9（金）19：15～金曜サブ4練習会 1,100円 12/16（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/78739