HRC
HIBINO RUNNING CLUB

1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！
タイムは目安ですので、ランニングでステップアップを目指す方もお気軽にご参加下さい！ 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	1月金曜練習会（目指せサブ4！）
開催日	2023/1/1～2023/1/31
受付開始	18:50 ～
申込料	1/6（金）19：15～「1kmインターバル走×5」 1,100円 1/13（金）19：15～「30分起伏走」 1,100円 1/20（金）19：15～「10kmペース走」 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/80540