



## 【毎週水曜】インターバル練習会 ランニングドリル指導 @みなとのもり公園 皆で楽しくレベルアップ！

絆RCの練習会では、はじめにランニングコーチがしっかりと身体のコンディション&トレーニングをして走りやすい状態にしてからメイン練習へと入ります。

そうすることでランニングフォームも良くなり、練習効果を高めることができます

同じ頑張るなら最高の効果を引き出して、爽快な達成感を味わって下さい(●)

インターバル走も仲間と一緒に楽しく頑張れます

イベント名	【毎週水曜】インターバル練習会 ランニングドリル指導 @みなとのもり公園 皆で楽しくレベルアップ！
開催日	2023/3/29
受付開始	19:45 ~
申込料	20:00 ~ 初回体験無料 無料 20:00 ~ 参加 500円 18:15 ~ はこの週はお休み 無料
支払方法	会場払い
開催場所	みなとのもり公園
住所	兵庫県神戸市中央区小野浜町2
主催者	絆ランニングクラブ (絆RC)
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/82235">https://moshicom.com/82235</a>

