

# 金曜日練習会

## 目指せサブ4!!

supported by ジョグスタ

### 4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の練習会です！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）等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大阪城公園周辺にて行います！

イベント名	4月金曜練習会【目指せサブ4！】
開催日	2023/4/1～2023/4/30
受付開始	18:50～
申込料	4/7（金）19：15～「2000m×3」1,100円 4/14（金）19：15～「30分起伏走+坂ダッシュ」1,100円 4/21（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！ <a href="https://moshicom.com/84232">https://moshicom.com/84232</a>

