



## 【毎週水曜】ランニングドリル指導&インターバル練習会 神戸みなとのもり公園 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】ランニングドリル指導 & インターバル練習会 神戸みなとのもり公園 皆で楽しくレベルアップ!	
開催日	2023/4/19	
受付開始	18:00 ~	
申込料	18:15 ~ 初回体験無料	無料
	18:15 ~ 参加	500円
	20:00 ~ 初回体験無料	無料 ...他
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/84518">https://moshicom.com/84518</a>	

