



## 芝生400mインターバル走練習会

芝生、草地でのスピード練習です。柔らかい路面を走ることで、動きや接地のゆとりも感じとれ、フォーム改善にもつながります。脚に優しい芝生ですが、本数を重ねると脚の疲労も蓄積され、マラソンへの下地づくりにもなります。

イベント名	芝生400mインターバル走練習会
開催日	2023/5/13
受付開始	8:15 ~
申込料	1回参加 : 2,500円 土日祝練習会4回・回数券利用 無料 土日祝練習会8回・回数券利用 無料
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	集合場所：長柄公園
住所	大阪府大阪市北区長柄西2丁目6-20
主催者	あすリード

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/85896>



### MAP

