



## 【無酸素ペースの有酸素化！】夏のスピードラントレ&呼吸深掘りセミナー

夏のスピードトレーニングと合わせて呼吸についてのセミナーを行います。  
走る時の腹部や腰部が安定すれば更に良い走りができる！？

イベント名	【無酸素ペースの有酸素化！】夏のスピードラントレ&呼吸深掘りセミナー
開催日	2023/7/1
受付開始	8:30 ~
申込料	呼吸セミナー&夏スピード練習 2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	スポーツ会館前(コインロッカーあり)
住所	京都府京都市右京区西京極新明町
主催者	ORC(オキランニングクラブ/ プロランニングコーチ沖 和彦)
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/87809">https://moshicom.com/87809</a>

