



【7/23(日)朝】岩瀬浜ラン！走りの専門家が教えるマラソン練習会！

【先着20名】海沿いの美しい景色と心地良い海風を浴びながらランニングを楽しみましょう！さらに、砂浜でのトレーニングも組み込まれており、足腰の筋力やバランス感覚を向上させます。練習後には治療院の先生が、ランナーたちに身体のケア方法やストレッチングの効果的な使い方を教えてくれ、怪我の予防や回復促進に役立ちます！経験豊富な指導者の助言を受けながら、ランニング技術や体のケア方法を磨きましょう！

イベント名	【7/23(日)朝】岩瀬浜ラン！走りの専門家が教えるマラソン練習会！
開催日	2023/7/23
受付開始	6:45 ~
申込料	練習会 1,500円
支払方法	会場払い
住所	富山県富山市岩瀬古志町
主催者	アスリッシュ陸上クラブ
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/88778

