



## 8/13(日)坂道&平坦インターバル走 + お尻強化トレ@大阪城公園

フルマラソンサブ3-5時間台の方対象です。坂道での練習と平坦コースでの練習を合わせた、より実践をイメージした内容でパワーアップを目指します。フォーム改善の動き作り、坂道の走り方アドバイスも。ランニングフォームで重要な「お尻の強化」のフィジカルトレーニングも実施。ランニング時のフォーム撮影も行います。

イベント名	8/13(日)坂道&平坦インターバル走 + お尻強化トレ@大阪城公園
開催日	2023/8/13
受付開始	9:00 ~
申込料	8/13(日)坂道&平坦インターバル走：一般 2,500円 8/13(日)坂道&平坦インターバル走：インスタ部メンバー 2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	大阪城公園 噴水付近
住所	大阪府大阪市中央区大阪城1-1
主催者	きのしたゆみこ

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/89824>

