



2023年あすリードマラソン講座（2）秋のマラソンを目指して！「セルフトレーニング法&セルフケア法」

9月からは、10月末～12月のフルマラソンレースを見据えて本格的な練習のスタートです。一人での練習機会が多い市民ランナーは、練習法やケガの予防法の理論、知識を取得し、効率的、効果的で正しい「セルフトレーニング法・セルフケア法」を身に付ける必要があります。内容を変え年間に4回実施する講座の2回目。今回は素晴らしい陸上競技場内の環境を利用し行っていきます。

イベント名 2023年あすリードマラソン講座（2）
秋のマラソンを目指して！「セルフ
トレーニング法&セルフケア法」

開催日 2023/9/9

受付開始 8:45 ~

申込料 土日祝練習会4回・回数券利用+500円
無料
土日祝練習会8回・回数券利用+当日50
0円 無料
1回参加 3,000円

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

開催場所 滋賀県希望が丘文化公園 陸上競技場

住所 滋賀県野洲市北桜978

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/91223>

MAP



Google

Map data ©2024

