



奈良・秋冬のレースに繋がる持久山向上ラン練習&パフォーマンスアップストレッチ

【初めての参加ok・少人数制】10末~11月のレースに向けて練習そろそろ始めませんか？15~20kmを気持ちの良いペースで走れるか？それが秋冬のマラソンのパフォーマンスにつながります。& 体全体を動きのあるストレッチを行いいつもよりも一味違った動きを実感してもらうパフォーマンスアップストレッチも！

イベント名	奈良・秋冬のレースに繋がる持久山向上ラン練習&パフォーマンスアップストレッチ
開催日	2023/10/8
受付開始	7:50 ~
申込料	奈良ランニングセミナー 2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	平城宮跡内南門広場トイレ前
住所	奈良県奈良市佐紀町
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！
<https://moshicom.com/92984>

