



## 事前オンラインセミナー付：秋のレース対策：30Kロングペース走練習会

フルマラソンレース日の3,4週間前のランナーに最適な30K走練習会です。この練習会に先立ちオンラインセミナーを開催し、目標別マラソントイムに応じたペースメイク法と、レースでのGarminウォッチのデータの適切な見方を解説します。練習会当日は、その講習内容で理解したロスのない最適ペースで30Kを走り切れば、フルマラソンレースへ向けての脚のスタミナの総仕上げと確かな走力の確認の場になります。

イベント名	事前オンラインセミナー付：秋のレース対策：30Kロングペース走練習会
開催日	2023/10/21
受付開始	8:45 ~
申込料	1回参加 2,500円 土日祝練習会4回・回数券利用 無料 土日祝練習会8回・回数券利用 無料
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	長居ユースホテル内 1F会議室
住所	大阪府大阪市東住吉区长居公園1-1
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/93894>

