



## 1月水曜練習会【少人数練習会】

CLOVER RUNNING CLUBの前身であるHRC練習会です！効率よく身体を動かす（走る）ためのストレッチや動き作りを行った後、走りのトレーニングを行います！

水曜練は大阪城公園周辺にてスピード強化や心肺機能を高めるトレーニングをメインに実施しています！  
#クローバーランニングクラブ

|       |   |
|-------|---|
| イベント名 | 1月水曜練習会【少人数練習会】   |
| 開催日   | 2024/1/8 ~ 2024/1/31  |
| 受付開始  | 18:40 ~   |
| 申込料   | 1/10（水）19：00～「60分起伏走」1,000円<br>1/24（水）19：00～「10kmペース走」1,000円<br>1/17（水）19：00～「1kmインターバル走」1,000円...他 |
| 支払方法  | 会場払い  |
| 開催場所  | 申込者のみに公開  |
| 住所    | 大阪府大阪市中央区   |
| 主催者   | CLOVER RUNNING CLUB   |
| 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！<br><a href="https://moshicom.com/98095">https://moshicom.com/98095</a>       |

