



【2.10土曜】西京極ランニングセミナー～レース前の最終コンディショニング～

このイベントはランナーの皆さんの日頃の体のメンテナンスを見直す機会に。そしてレース前の体の仕上げ、今持っている100%の力を発揮できる体に導く体全身のコンディショニングの実施&ラン練習です。初めての方ok・ランニングレベルは問いません。必要なのはヨガマットです。

イベント名	【2.10土曜】西京極ランニングセミナー～レース前の最終コンディショニング～
開催日	2024/2/10
受付開始	9:30 ~
申込料	西京極ランニングセミナー 2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	西京極運動公園内のスポーツ会館前
住所	京都府京都市右京区西京極新明町32
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/98553

