



## ゼロから始めるランニング教室「カイゼン」大阪城

走る前15分！ランに効く準備体操。「なぜランナーになわとびがおすすめ？」「ピッチやストライドを高めるためには？」全体の満足度95.4%、故障少なく、楽に長く走りたい人のための練習会「カイゼン」は2012年に開講し12年続いています。女性も多く、年齢層も60代まで幅広いです。一度体験参加しませんか？

イベント名	ゼロから始めるランニング教室「カイゼン」大阪城
開催日	2024/5/23
受付開始	19:20 ~
申込料	一般（先着順）2,000円 サポーター枠で申し込み（初心者のサポート、先頭列、ペースメーカー） 2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	19:30 大阪城公園外堀 大手前交差点前の空き地に着替えて集合（受付19:20～）京阪・地下鉄天満橋駅「3番」出口を出て大手前交差点まで徒歩3分。大阪城公園外堀の「タクシー乗り場横」です。
住所	大阪府大阪市中央区大手前2-1-7
主催者	トレイルランナーズ大阪
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！ <a href="https://moshicom.com/99047">https://moshicom.com/99047</a>

