

ATHLETE MAKER presents

走り方教室

申込フォーム
はコチラ👉



日時: **10月24日(日) 朝8時~9時(1H)**

場所: **扇町公園**(大阪市北区)

大阪メトロ堺筋線『扇町駅』2-A番出口すぐ
(JR環状線天満駅からも徒歩5分程です)

料金: 大人 1,500円 / 学生(小5~高3) 1,000円

内容: 体幹トレーニング、脚のトレーニングなど

持ち物: 運動できる服装、飲み物、タオル、マスク着用



「走り」を早くするために必要な運動を中心に行います。
普段どんなトレーニングをすればいいか知りたい方や、
痛みなくマラソンを走りたい方などにおススメです！
「走り」はスポーツの基本！ご参加お待ちしております！