



【NWハーフマラソン トレーニング in Osaka】

6月の妙高、10月の長野NWハーフマラソンにむけて自分にあったペースを知り、完走するため又はタイムを縮めるためのテクニックや方法を身につけよう!

—開催場所—
服部緑地公園

—タイムスケジュール—

- 9:45 集合：服部緑地公園東中央広場
(地図 <https://goo.gl/maps/Lu87B39dZ7K2>)
- 10:00 ウォーミングアップ
- 10:15 NWハーフマラソンのペースを考える
- 11:00 スピードのあるNWをするには
- 11:45 クーリングダウン
- 12:00 終了

—参加費—

2,160円(講習料、保険代込み)

協力: スポーツショップクロス

Lapin Nordic Fitness Club - JF-Design.co.ltd
主催・問い合わせ:(有)ジェイエフデザイン 長野オフィス
〒389-2254 長野県飯山市南町12-9
Tel(事務所直通):080-7796-0264 Fax:03-6368-6822
Email:info@jf-d.com <http://www.lapin.fi/>

