

## ☆基礎・基本編☆

ケガなく・ラクに（長く・速く）走れる

正しいフォーム取得と

走りのクセ改善クリニック

in 上尾

06.01【Sat】

## 【基礎・基本編】ケガなく・ラクに(長く・速く)走れる正しいフォーム習得と走りのクセ改善クリニック

本クリニックは正しい走り方(フォーム)の習得と、フォームのクセの改善方法を学ぶクリニックです。ランニングは誰でも気軽に『出来てしまう』運動です。そのため、適切な動きを学ぶことなく誤ったフォームのまま続けてしまいがちです。実業団から市民ランナーまで多くの選手のランニングフォームを指導してきた、プロランニングコーチの鈴木隆介コーチがイチから丁寧に指導いたします。

イベント名 【基礎・基本編】ケガなく・ラクに(長く・速く)走れる正しいフォーム習得と走りのクセ改善クリニック

開催日 2024/6/1

受付開始 8:30 ~

申込料 一般エントリー 4,500円

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

開催場所 上尾運動公園陸上競技場

住所 埼玉県上尾市愛宕3丁目28-30

主催者 一般財団法人東京マラソン財団

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/104777>



### MAP

