



「The LTR ~ 効率的でケガのしにくい走り方講座 ~」

前回好評をいただきましたLTR講習会の2回目、
効率が良く、ケガをしにくい走り方を座学と実技を通して楽しくわかりやすくお教えいたします。体の軸の作り方、接地位置、リズム、上半身の使い方など、正しい走り方を論理的にわかりやすく学びながら、実際に外で実践トレーニングしていきます。

イベント名 「The LTR ~ 効率的でケガのしにくい走り方講座 ~」

開催日 2024/6/9

受付開始 9:00 ~

申込料 参加チケット 3,000円

支払方法 会場払い

開催場所 ストライドラボ多摩店

住所 東京都多摩市一ノ宮2-19-1

主催者 ストライドラボ多摩

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/105084>



MAP

