

第3水曜開催 確実にあなたの走り成長させる

沖コーチのランパフォーマンスアップセミナー

&ラン練習会



7月呼吸について1

8月呼吸について2

9月パフォーマンスアップ原理

【水曜ロードランseries】沖コーチのランニングモビリティ向上 &パフォーマンス向上練習

最大3名～4名までのセミパーソナル形式の練習会です。

10～12月はロングの走り方や、効率の良いフォーム。又、股関節周り・体幹周りをうまく動かせる様になりたい方や動きの改善をしたい方、レベルアップしたい方にお薦めです。

イベント名	【水曜ロードランseries】沖コーチのランニングモビリティ向上&パフォーマンス向上練習
開催日	2023/10/1～2023/12/31
受付開始	10:15～
申込料	【10月18日水曜】練習会 3,000円 【11月29日水曜】練習会 3,000円 【12月13日水曜】練習会 3,000円
支払方法	会場払い
開催場所	西京極運動公園内のスポーツ会館前
住所	京都府京都市右京区西京極新明町
主催者	ORC(オキランニングクラブ/ プロランニングコーチ沖 和彦)
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/93403

