



『股関節・お尻を使った走り出来てる?』ランニングフォーム指導 + 閾値走(10km)

最近よく聞く『お尻・股関節を使って走りましょう』これ分からない方や、極めたい方はご参加ください! マラソン未経験から独自のメソッドで2時間16分・17分で走った現役ランナーと身体の構造を熟知する理学療法士の3人が主催する練習会です。

走トレーニング以外にも、的確なランニングフォームの提案まで行っております。

イベント名	『股関節・お尻を使った走り出来てる?』ランニングフォーム指導 + 閾値走(10km)
開催日	2024/2/17
受付開始	14:00 ~
申込料	誰でも参加OKチケット 1,000円 チームウェア着用の方 500円 メンバーシップ(オフラインプラン)の方 無料...他
支払方法	会場払い
開催場所	多目的グラウンド付近
住所	埼玉県さいたま市桜区田島 3 5 1 3 - 1
主催者	まるお製作所RC
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/100455

