



川越監督のフォーム改善ドリル&坂ダッシュ2024

このイベントでは、日本女子マラソン界で多数のトップランナーを育成した川越学氏（MAB）を指導者に迎え、市民ランナーにトレーニングの場を提供いたします。この回は春に相応しく走る基本の「プチ講義」と「改善ドリル指導」の体験を行った後、フォームを意識して坂ダッシュを行い、ペース走で体得させ、最後にHIIT(高強度インターバルトレーニング)で追い込みましょう。

イベント名	川越監督のフォーム改善ドリル&坂ダッシュ2024
開催日	2024/3/23
受付開始	10:30 ~
申込料	一般 3,300円 MABマラソン部員 2,200円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	申込者のみに公開
住所	東京都渋谷区
主催者	B B R (ボディバランス ランナーズ)
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/101202

