



大阪城公園

サムズアップ スクール

動画撮影で
ランニングフォームをチェックしよう！

3月2日(土) 3月9日(土)
3月23日(土) 3月30日(土) 定員：2名

16：00～17：00

普段意識はしているものの実践できているか不安と思う方、動画を見てチェックしませんか？動画のフォーム観察をして気づきからフィードバック、そしてエクササイズトレーニングをしてポイントカラダに覚えていただきます。

60分 2～3km
6,000円(ビジター・法人共通)
※利用料込みの金額です。
※当日キャンセルのお申し出、または無断キャンセルされた場合は、規定のキャンセル料(100%)を請求させていただきます。

担当コーチ：山上寛之
(がっちゃんコーチ)

サムズアップランニング代表。ランニングだけでなくトライアスロン、アクアスロン、トレイル、スバルタンレース等いくつかのチャレンジスポーツを経験。運動することでの人生が前向きにできるようサポートする成果達成者です。

健康運動指導士も日本陸上競技連盟コーチ(ジュニア) & 日本ランニングファシリテーター協会コーチもノルディックウォーキング連盟指導員

申込方法
ランニングベース大阪城フロント
e-moshicomネット予約
電話予約 TEL:06-6450-6613

RUNNING BASE 大阪城
大阪府中央区大阪城3-1 JO-TERRACE OSAKA内
E TERRACE 104(大阪城公園駅より徒歩2分)

3月30日(土) ランニングフォーム動画チェッククリニック

気になっている部位の動きを動画撮影してフィードバック。エクササイズドリルを実践して矯正します。手足の動き、姿勢などのビフォーアフターでしっかりとフォローします。

イベント名	3月30日(土) ランニングフォーム動画チェッククリニック
開催日	2024/3/30
受付開始	7:00 ~
申込料	施設利用(ビジター)+フォームチェック 6,000円 施設利用(法人)+フォームチェック 6,000円
支払方法	会場払い
開催場所	ランニングベース大阪城
住所	大阪府大阪市中央区大阪城3-1
主催者	RUNNING BASE 大阪城

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/101245>

