



## 姿勢が変われば走りも変わる！ 姿勢改善セミナー 股関節&骨盤編 & 持久力UPラン練習会

姿勢が整う事でランエコノミーの改善や走りのレベルアップを狙うという趣旨のセミナーを実施します。その後動作を直すドリルやランニング練習会もおこないますのでこれ一つでランニング成長を多角的に促します。初めての方も参加できます。少人数制&アフターフォローもついております。\*今回は姿勢改善の骨盤・腰椎&股関節編です。

イベント名	姿勢が変われば走りも変わる！ 姿勢改善セミナー 股関節&骨盤編&持久力UPラン練習会
開催日	2024/4/28
受付開始	9:30 ~
申込料	奈良ランニングセミナー 2,500円 初めての方 2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	平城宮跡資料館前の駐車場付近
住所	奈良県奈良市佐紀町
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！ <a href="https://moshicom.com/102027">https://moshicom.com/102027</a>

