10/21(土) 講習会「ランニングフォーム撮影・基本実技指導／故障対策、食事管理」

より楽に、より速く、無駄の無いランニングフォームの基本要素を、動画撮影とレビュー・解説を交えて、6名以下の少人数制で指導します。腰 高、前傾、腕振り、フォアフット…これらの概念も解説・指導いたします。また、故障予防の鍵となるウォーミングアップ、クーリングダウンのストレッチも丁寧に実践指導します。初心者から経験者までどなたでもご参加いただけます。【モシコムキャンペーン対象イベント】

イベント名	10/21(土) 講習会「ランニングフォーム撮影・基本実技指導／故障対策、食事管理」
開催日	2017/10/21
受付開始	9:10 〜
申込料	10/21(土) 講習会「ランニングフォーム撮影・基本実技指導／故障対策、食事管理」 5,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	江東区スポーツ会館 2F会議室
住所	東京都江東区北砂1-2-9
主催者	快体健歩
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/10217

MAP