

第3水曜開催 確実にあなたの走り成長させる

沖コーチのランパフォーマンスアップセミナー

&ラン練習会



4月 姿勢改善～股関節編～

5月 姿勢改善～膝関節編～

6月 姿勢改善～足首編～

【水曜ロードランseries】沖コーチのランパフォーマンスUP教室 ～姿勢改善編～

最大3名～4名までのセミパーソナル形式の練習会です。

2024年4～6月のテーマは「姿勢の改善で走りのレベルUP」です。【初めての方等の参加ok】

マラソンに必要な、しんどくなり過ぎずに速く走るを目指したい方のクラスです。

少人数制なので一人一人と付き合っていくクラスです。寒い中ですが自分を超えたい方や色々学びたいなあという方参加お待ちしております。(マラソンでない方も参加ok)

イベント名 【水曜ロードランseries】沖コーチのランパフォーマンスUP教室～姿勢改善編～

開催日 2024/4/1～2024/6/30

受付開始 10:15～

申込料 【4月17日水曜】練習会 3,000円
【5月15日水曜】練習会 3,000円
【6月19日水曜】練習会 3,000円

支払方法 会場払い

開催場所 西京極運動公園内のスポーツ会館前

住所 京都府京都市右京区西京極新明町

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！
<https://moshicom.com/102266>

MAP

