

GOLDEN WEEK

神戸 5月3日 祝金
9:30~11:30 @なぎさ公園

大阪 5月4日 土
9:30~11:30 @大阪城公園

名古屋 5月5日 日 5月6日 祝月
9:30~11:30 @庄内緑地公園

『楽に走る』に迷いが無くなる！

フォームに悩んでいる方、情報に振り回されるランナーは今年こそ卒業。
楽にスピードが出る体のポジション、具体的なイメージ、
必要な可動性や筋力などランニングの基本を実際に体験して下さい。
悩めるランナーの頭打ちを破壊します！



プロランニングコーチ 黒川 遼

【走り方改革-名古屋】走動作効率を基礎から落とし込む！ランニングフォーム&エクササイズ総論

2024年も次シーズンに向けてリニューアルした「ECOフォーム練習会-走り方改革」

【名古屋】の地に誠心誠意お届けします！走動作効率を基礎から落とし込んで、『楽に走る』ことに迷いを無くします！次の目標、リベンジに向かって再スタート！

イベント名	【走り方改革-名古屋】走動作効率を基礎から落とし込む！ランニングフォーム&エクササイズ総論		
開催日	2024/5/5・2024/5/6		
受付開始	9:15 ~		
申込料	5/5(日)9:30-11:30 (先着50名)	大人	3,000円
	5/5(日)9:30-11:30 (先着50名)	学生	1,000円
	5/6(祝月)9:30-11:30 (先着50名)	大人	3,000円 ...他
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済		
開催場所	庄内緑地公園 室内広場体育館前		
住所	愛知県名古屋市西区山田町大字上小田井		
主催者	黒川遼/走り方改革ランニングトレーナー		



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/103008>

