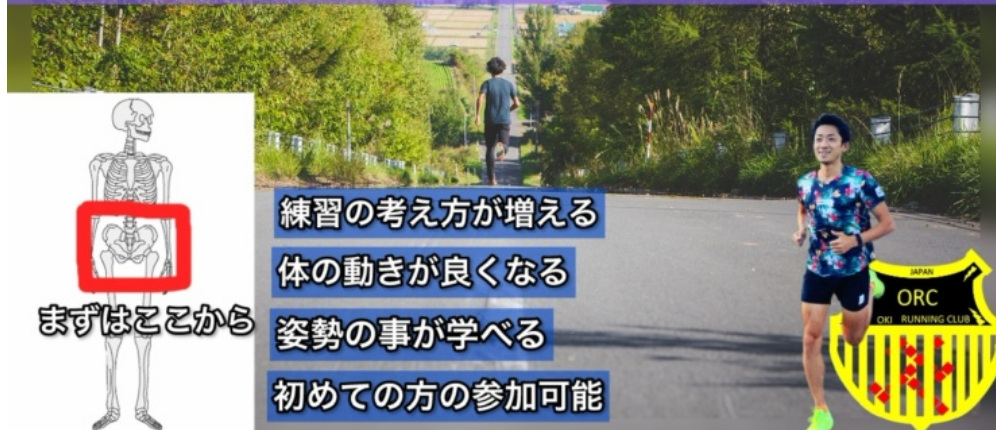
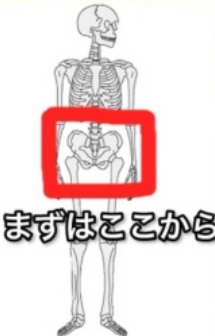


5.12開催

ふくいランニングセミナー

姿勢改善でレベルUPセミナー& 体力をつける基礎インターバル





まずはここから

練習の考え方が増える

体の動きが良くなる

姿勢の事が学べる

初めての方の参加可能

福井・沖コーチのランセミナー&練習会【姿勢改善が走りを変える@体の中心編】

骨盤や腰椎などの上半身と下半身を結ぶとても大切な部分からテコ入れします。体幹部が正しく安定できるとそこから全てが成長への始まりに。実技+講義もあるので自分のフォームや姿勢を良くして速く走れる様になりたい方にお薦め。その後にランニング練習も有ります。

イベント名	福井・沖コーチのランセミナー&練習会 【姿勢改善が走りを変える@体の中心編】
開催日	2024/5/12
受付開始	9:30 ~
申込料	福井ランニングセミナー 2,500円 初めての方【限定3名まで】 2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	福井運動公園 第1駐車場横のトイレ前
住所	福井県福井市福
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/103267

