



【無料】食事だけじゃない!!足つりを回避する自己ベスト戦略オンラインセミナー

- ・脚がつって自己ベストが更新できない・脚がつるのでペースがあげられない
 - ・食事やストレッチをしているけどあしがつってしまうこんなお悩みはありませんか？
- 実は食事以外にやるべきことはランニングフォームの改善です。今回は足がつらないようにするためのトレーニング方法やランニングフォームについてご紹介いたします。
録画配信もございますので日程が合わない方も是非お申し込みください。

イベント名	【無料】食事だけじゃない!!足つりを回避する自己ベスト戦略オンラインセミナー
開催日	2024/4/28
申込料	参加チケット 無料
参加定員	100人
主催者	姿勢改善委員会
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/103515

