



ドリルでランニングフォーム向上@皇居

市民ランナーにとって、「ドリル」という言葉はあまり耳慣れない言葉です。「ドリル」とは、走ることの基本を身につけるためのトレーニングのことです。このレッスンでは「ドリル」を分かりやすくお伝えし、フォーム向上につなげることが目的です。エネルギー効率を上げ、長い時間楽に動けるよう、ランニング・ドリルを用いて、筋肉や関節の使い方を反復練習し、より良い一歩を習得することを目指します。

イベント名	ドリルでランニングフォーム向上@皇居
開催日	2024/5/5
受付開始	10:30 ~
申込料	ドリルでランニングフォーム向上@皇居 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	MARUNOUCHI Bike&Run (丸の内バイク&ラン)
住所	東京都千代田区丸の内 新丸ビル地下1階
主催者	TRACK TOKYOランニングクラブ

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/103673>



MAP

