



坂道の走り方！階段&坂トレ講座

坂道に特化した走り方講座！暑くなり始めるこの季節は、長距離長時間のトレーニングは避けて、時短で効果的なトレーニングを行きましょう。また、本格的な夏には、スピードトレーニング期になる為、その脚作りとして坂道トレーニングが最適です！

本講座では、基本的な坂道の走り方とトレーニング方法をご提案致します。
トレイルランをされている方にもオススメの講座です！

| | |
|-------|---------------------------------------|
| イベント名 | 坂道の走り方！階段&坂トレ講座 |
| 開催日 | 2024/6/1 |
| 受付開始 | 15:20 ~ |
| 申込料 | 坂道の走り方！階段&坂トレ講座 3,500円 |
| 支払方法 | 会場払い |
| 開催場所 | jog's Space |
| 住所 | 神奈川県横浜市港北区新横浜2 - 14 - 8 オフィス新横浜406 |
| 主催者 | jogsuke |

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/103898>



MAP

