



## 【笑顔でランニングを楽しもう】頑張りすぎない！ゆるランニング教室Vol.7

今回のテーマは【呼吸を見直して楽に走ろう！】呼吸という動作はあらゆる動きのベースになっています。本セミナーでは適切な呼吸法がランニングのパフォーマンスや快適さに与える影響について解説します。効果的な呼吸法を身につけることで、ランニングの楽しさが倍増し、疲労や怪我のリスクも軽減されます。

イベント名	【笑顔でランニングを楽しもう】頑張りすぎない！ゆるランニング教室Vol.7
開催日	2024/5/25
受付開始	9:00 ~
申込料	ランニング講座チケット 1,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
参加定員	30人
開催場所	第一黒田ビル2F
住所	福岡県福岡市中央区天神3丁目6-36
主催者	福岡ランニングスクールA X I I Z
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！ <a href="https://moshicom.com/104627">https://moshicom.com/104627</a>

