ランニング講習会
-筋肉を使わないフォームを学ぶ-（初心者向け）

長距離の理想的なフォームはなるべく筋肉を使わないことです。当講習会では、エコなランニングフォームをお伝えすると同時に、基礎的な身体作りに役立つ、筋トレ、ストレッチも紹介します。正しいランニングフォームを学習し、講習会後の自主練も効果的なものとさせることが目的です。 長距離走のタイムを上げたい、健康のために走りたい、ダイエットに効果的な走り方を知りたい。これらの方に向けたランニング講習会です。

イベント名	ランニング講習会 -筋肉を使わないフォームを学ぶ-（初心者向け）
開催日	2017/11/11
受付開始	9:50 ～
申込料	ランニング講習会αランナーズ 2,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	日比谷公園 祝田門
住所	東京都千代田区日比谷公園1
主催者	陸上YouTubeハラケンチャンネル
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/11718

MAP