



## 【サブ4~3.5/新横浜】ランニングフォーム改良練習会

この練習会では、「骨盤」と「胸郭」の使い方を学び、脚の負担を軽減しつつ、一步の推進力を高める走り方をレクチャーしています。初めての方も大歓迎！フルマラソンのベスト記録が「サブ4~3.5」の方を対象としていますが、このタイムに該当しない方のご参加も大歓迎です。

|       |  |
|-------|--|
| イベント名 | 【サブ4~3.5/新横浜】ランニングフォーム改良練習会                              |
| 開催日   | 2025/1/5   |
| 受付開始  | 8:45 ~   |
| 申込料   | ZBRC.・レギュラープランAメンバー /<br>メルマガご登録メンバー 2,750円<br>一般 4,400円 |
| 支払方法  | クレジット決済、コンビニ決済   |
| 参加定員  | 20人  |
| 開催場所  | 新横浜公園  |
| 住所    | 神奈川県横浜市港北区小机町3300  |
| 主催者   | ZEROBASE RUNNING.  |

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/118633](https://moshicom.com/118633)

