



## 【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	2025/2/23
受付開始	8:45 ~
申込料	ZBRC.・レギュラープランAメンバー / メルマガご登録メンバー 2,750円 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/119110](https://moshicom.com/119110)

