# 12/16(土) 講習会「ランニングフォーム撮影・基本実技指導／故障対策、食事管理」

より楽に、より速く、無駄の無いランニングフォームの基本要素を、動画撮影とレビュー・解説を交えて、6名以下の少人数制で指導します。腰 高、前傾、腕振り、フォアフット…これらの概念も解説・指導いたします。また、故障予防の鍵となるウォーミングアップ、クーリングダウンのストレッチも丁寧に実践指導します。初心者から経験者までどなたでもご参加いただけます。【モシコムキャンペーン対象イベント】

| | |
|---|---|
| イベント名 | 12/16(土) 講習会「ランニングフォーム撮影・基本実技指導／故障対策、食事管理」 |
| 開催日 | 2017/12/16 |
| 受付開始 | 9:10 〜 |
| 申込料 | 12/16(土) 講習会「ランニングフォーム撮影・基本実技指導／故障対策、食事管理」 5,000円 |
| 支払方法 | クレジット決済、コンビニ決済 |
| 開催場所 | 江東区スポーツ会館2F会議室 |
| 住所 | 東京都江東区北砂1-2-9 |
| 主催者 | 快体健歩 |
| 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！<br>https://moshicom.com/11934 |

MAP