



## 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！ <a href="https://moshicom.com/11934">https://moshicom.com/11934</a>

