12/23(土)講習会「ランニングフォームバランス改善、アップダウン、補強運動／練習計画・メニュー」

無駄の無いフォームと故障リスクの少ない身体バランス改善、補強のための練習メニューとアップダウンやトレイルにも有効な走り方、ピッチ＆ストライドコントロールを実践指導します。講義では、個々の目標に合わせたトレーニング計画とメニューの作り方をレクチャーします。【モシコムキャンペーン対象イベント】

イベント名	12/23(土)講習会「ランニングフォームバランス改善、アップダウン、補強運動／練習計画・メニュー」
開催日	2017/12/23
受付開始	9:10 ～
申込料	12/23講習会「ランニングフォームバランス改善、アップダウン、補強運動／練習計画・メニュー」 5,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	深川スポーツセンター 2F研修室
住所	東京都江東区東京都江東区越中島1-2-18
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！ https://moshicom.com/11935

MAP