



## 走りの質を1ランク上げる！奈良ランニングセミナー&練習会『体の評価&改善！みんな苦手！伸展編』

【パフォーマンスUPに欠かせない内容】スムーズな重心の移動=楽に速く走る為に必要。その為には簡単な基本動作を正しくこなせるか？股関節だけじゃなく、(勿論股関節も大事)総合的に複合的に(ユニットとして)動けるのか？が大切です。今回は伸展(伸ばす)ことにフォーカスして行います。#お尻を使う #足への衝撃リスク回避 #綺麗な足のはこび獲得

イベント名	走りの質を1ランク上げる！奈良ランニングセミナー&練習会『体の評価&改善！みんな苦手！伸展編』
開催日	2025/2/9
受付開始	9:00 ~
申込料	奈良練習会参加費 2,500円 初めての方(3名限定) 2,000円
支払方法	会場払い
住所	奈良県奈良市佐紀町
主催者	ORC(オキランニングクラブ/ プロランニングコーチ沖 和彦)
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/119363">https://moshicom.com/119363</a>

