



## トレイルラン基本技術習得セミナー in鎌倉【初級者向け】

初級向け！トレイルランニングの登り、下り、平地での効率的な身体の動かし方、走り方をレクチャーします。各ポイントで反復練習を繰り返し、自己分析、フィードバックをし、疑問点はその場で解決していきます。トレランをより快適に、楽に、速く走れるようになってもらうための講習会です。初級者向けですが、中級者以上の方にもおすすめのプログラムです。初中級者向け、女性にもおすすめ、技術練習重視！

イベント名	トレイルラン基本技術習得セミナー in鎌倉【初級者向け】
開催日	2025/2/11
受付開始	9:30 ~
申込料	トレイルラン基本技術習得セミナー 4,400円
支払方法	会場払い
開催場所	OSJ湘南クラブハウス
住所	神奈川県鎌倉市材木座6-4-27
主催者	OSJ湘南クラブハウス

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/119567>

