



## 手軽に正しいフォームを習得 走りが軽くなるピラティスサーキットランwith元マラソン日本代表

キプロジョグ選手の走りは、まるで羽が生えているように見えませんか？彼の走りの特徴の一つは、しなやかな身体使いです。柔軟性と体幹の強さによって、力任せではなく筋肉が生み出す力を効率よく伝達して、あの走りは実現されています。市民ランナーも、柔軟性をup、体幹を強化していけば、無駄のない効率の良いフォームを身につける事が可能です。

無理やり絞り出すのではなく、軽く走ることのできる土台作りを目指します

イベント名	手軽に正しいフォームを習得 走りが軽くなるピラティスサーキットランwith元マラソン日本代表
開催日	2025/3/28
受付開始	17:30 ~
申込料	ピラティスサーキットラン 2,200円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	ひろしまスタジアムパーク
住所	広島県広島市中区基町15番地
主催者	いちぢく53
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/119613">https://moshicom.com/119613</a>

