



科学的根拠に基づいたランニング教室神戸 ～省エネ走法を身につけて体幹強化～

【12月3日】ランニングに必要な筋力や体幹をトレーニングします。
上半身と下半身の連動を意識して故障しにくい体を目指します。
鍼灸整骨院 & 元実業団選手と一緒に走ります。 お子様と一緒に参加できます。（お子様は無料）

イベント名	科学的根拠に基づいたランニング教室 神戸 ～省エネ走法を身につけて体幹強化～
開催日	2017/12/3
受付開始	13:55 ~
申込料	科学的根拠に基づいたランニング教室 神戸 1,500円
支払方法	会場払い
参加定員	10人
開催場所	みなとのもり公園
住所	兵庫県神戸市中央区小野浜町2
主催者	レゴリススポーツ
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/12036

