# ランニングフォーム習得@皇居

人間のカラダは骨格も筋肉も人それぞれ違うので、最適なランニングフォームも当然、人それぞれ異なります。ランニングフォームに「絶対こうでなければならない」ということはありません。しかし、美しく軽やかに走る方のフォームには必ずと言って良い程、当てはまる共通があります。始めは難しく考えず気軽に走っていただきフォームをチェックし、その後フォーム指導を行います。

| | |
|---|---|
| イベント名 | ランニングフォーム習得@皇居 |
| 開催日 | 2017/12/16 |
| 受付開始 | 14:00 ～ |
| 申込料 | ランニングフォーム習得@皇居 2,000円 |
| 支払方法 | クレジット決済、コンビニ決済 |
| 開催場所 | ランピット |
| 住所 | 東京都千代田区一ツ橋1-1-1<br>パレスサイドビル1F |
| 主催者 | TRACK TOKYOランニングクラブ |
| 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！<br>https://moshicom.com/12223 |

MAP