

## 【1/27岡山早朝開催】体のスイッチを入れる体幹トレ&ペースラ ンニング練習会

皆さんはマラソンスタート前になにをしますか?私はウォームアップを兼ねてスイッチをいれるための体 幹トレーニングを決めている数種類を簡単に行うようにしています。股関節の可動域や、体幹部の協調を することで走りへの意識がグッと変わります。その後、みんなでマラソンペースを確認しながらランニン グをしましょう!

イベント名	【1/27岡山早朝開催】体のスイッチを 入れる体幹トレ&ペースランニング練習 会
開催日	2018/1/27
受付開始	7:00 ~
申込料	1/27早朝イベント参加チケット 1,200円 当日参加(メールでお問い合わせくださ い) 2,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	岡山県総合グラウンド内/体育館前
住所	岡山県岡山市北区いずみ町
主催者	クーリアアスリートクラブ
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! https://moshicom.com/13729





