



【満員御礼】階段を使いフォーム改造&スピードアップする講習会【4名14:00~15:30】

参加レベルは問いません！階段はとても有効なラントレです！タイムアップしたい、故障しないで走りたい、フォームを改善したい方におススメです。前半は階段を使い走るのに重要な股関節と体幹の使い方を覚えましょう、後半は平地を走ります。今までの走り方との違いを感じマイランニングに活かしてください。

イベント名	【満員御礼】階段を使いフォーム改造 &スピードアップする講習会【4名14:00~15:30】
開催日	2018/4/30
受付開始	13:50 ~
申込料	階段を使いフォーム改造&スピードアップする講習会 4,000円
支払方法	会場払い
開催場所	富山県総合運動公園、補助競技場内または芝生広場
住所	富山県富山市南中田 3 6 8
主催者	Run Grow Kanazawa 【running&conditioning】
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/15848

