



## 科学的根拠に基づいたランニング教室～ランニング理論やランニングに必要な動きををお伝えします～

運動器具(ラダー・ミニハードル)を使用してランニングに必要な動きや体幹トレーニングをお伝えします。地面との接地時間や足首の使い方などランニングに必要な筋肉など...体に負担なくランニングに適した体の使い方を習得してスムーズなランニングフォームを身につけてください。練習後には整体師(柔道整復師)による気になる痛みを治療いたします。

イベント名	科学的根拠に基づいたランニング教室 ～ランニング理論やランニングに必要な動きををお伝えします～
開催日	2018/5/20
受付開始	11:40～
申込料	科学的根拠に基づいたランニング教室 1,500円
支払方法	会場払い
参加定員	15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！ <a href="https://moshicom.com/16412">https://moshicom.com/16412</a>

