



## 6/16(土) 講習会「ランニングフォーム撮影・基本実技指導 / 故障対策、食事管理」

より楽に、より速く、無駄の無いランニングフォームの基本要素を、動画撮影とレビュー・解説を交えて、6名以下の少人数制で指導します。腰高、前傾、腕振り、フォアフット...これらの概念も解説・指導いたします。また、故障予防の鍵となるウォーミングアップ、クーリングダウンのストレッチも丁寧に実践指導します。初心者から経験者までどなたでもご参加いただけます。【モシコムキャンペーン対象イベント】

|       |   |
|-------|---|
| イベント名 | 6/16(土) 講習会「ランニングフォーム撮影・基本実技指導 / 故障対策、食事管理」   |
| 開催日   | 2018/6/16   |
| 受付開始  | 9:10 ~  |
| 申込料   | 6/16講習会「ランニングフォーム撮影・基本実技指導 / 故障対策、食事管理」5,000円   |
| 支払方法  | クレジット決済、コンビニ決済  |
| 開催場所  | 深川北スポーツセンター 1F研修室   |
| 住所    | 東京都江東区平野3-2-20  |
| 主催者   | 快体健歩  |
| 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><a href="https://moshicom.com/16617">https://moshicom.com/16617</a> |

