



## 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の軸を意識した体幹トレーニングや理論をお伝えします。地面との接地時間や足首の使い方や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。7月は「坂道と下り坂の走り方を学ぼう&坂道ダッシュ」です。練習後には整体師による気になる痛みも解決します。

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	2018/7/1
受付開始	8:45～
申込料	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～ 1,500円
支払方法	会場払い
参加定員	20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/17717">https://moshicom.com/17717</a>

