



【9/2広島開催】膝や腰を痛めない体作りと楽ランフォーム講座 【天満屋広島アルパーク店】

【こちらはマラソン初心者向けです】ジョギングやウォーキングをしていて膝や腰が辛いとか痛いなど感じたご経験のある方いませんか？健康のために、もしくは挑戦のために始めたことも体の使い方やトレーニングの仕方がわからないと怪我の原因になります。

今回はランニングを始める前の基礎と怪我をしないためのフォームを学ぶセミナーになります。

イベント名	【9/2広島開催】膝や腰を痛めない体作りと楽ランフォーム講座【天満屋広島アルパーク店】
開催日	2018/9/2
受付開始	13:45 ~
申込料	9/2膝や腰を痛めない体作りと楽ランフォーム 14:00- 無料
参加定員	25人
開催場所	集合場所 天満屋・広島アルパーク店
住所	広島県広島市西区井口明神1 - 1 6 - 1
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/18587

