



## 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～

初心者から3時間30分(マラソン)を目指してる方の練習会です。運動器具を使用して体の軸を意識した体幹トレーニング理論・地面との接地時間・足首の使い方・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。8月は「インターバル&体幹強化(サーキット)」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 2018/8/19

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  
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！  
<https://moshicom.com/18877>



### MAP

