



ミズノ & RUNCUBE 春季大会へ向けたラントレ講座 第1回 目標設定 & 実技 (全6回)

【全6回でお送りするランニングトレーニング】第1回

目標設定、怪我防止のための柔軟性チェック、効率的に走る為の実技

～ただ走っても意味がない、最後まで見失わない目標設定～ 目標設定とご自身への落とし込み、フルマラソンなどの目標タイムにはどれくらいで走ればいいのかなどの講義と本番まで怪我をしない為の柔軟チェック。効率よく体の負担にならないラントレ+ランニング2～3km。

イベント名 ミズノ & RUNCUBE
春季大会へ向けたラントレ講座 第1回
目標設定 & 実技 (全6回)

開催日 2018/10/15

受付開始 19:00 ~

申込料 プロが教える体幹トレーニング & ラントレ 3,000円

支払方法 会場払い

開催場所 10 over 9 RUNCUBE

住所 東京都千代田区神田錦町3-21

主催者 團コミュニケーションズ

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/21191>



MAP

