



【12/3福岡開催】ランニングのための姿勢改善トレーニング+フォーム修正スローラン

姿勢を保持するためには必要な体幹トレーニングをより正しく理解し、定期的に取り組んでいく必要があります。形ばかりでは正しいフォームを作り出すことができませんし、筋持久力を損なえばカラダのコントロールを崩してパフォーマンスを落としたり怪我の原因になると思います。それらの改善と解決のために、必要な体幹を支えるための知識と技術を身につけて取り組んでいくレッスンになります。

イベント名	【12/3福岡開催】ランニングのための姿勢改善トレーニング+フォーム修正スローラン
開催日	2018/12/3
受付開始	6:45 ~
申込料	7:00体幹トレーニング+スローランセミナー 2,000円 19:00体幹トレーニング+スローランセミナー 2,000円 学生参加(当日500円) 無料
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	集合場所 大濠公園内(舞鶴公園西広場)
住所	福岡県福岡市中央区城内 2 - 2
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/22273

