



科学的根拠に基づいたランニング教室～省エネ走法を身につけて体幹を強化しよう～

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よう。12月は「サーキットトレーニング」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 ～省エネ走法を身につけて体幹を強化しよう～ |
| 開催日 | 2018/12/2 |
| 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 | 15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/22330 |

