



## カラダの歪みを治して効率の良いランニングフォーム習得@皇居

ご自身のカラダの歪みを発見し、歪みを解消して、効率の良いランニングフォームにつなげることが目的です。はじめに動画撮影を行い、カラダの歪みを確認していきます。そこからバランストレーニングを行い、カラダの歪みを改善していきます。カラダバランスが良ければ、それだけでランニングフォームの効率が良くなり、スピードアップ、ケガの予防につながります。

イベント名 カラダの歪みを治して効率の良いランニングフォーム習得@皇居

開催日 2018/12/23

受付開始 14:30 ~

申込料 カラダの歪みを治して効率の良いランニングフォーム習得@皇居 2,000円

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

開催場所 ランピット

住所 東京都千代田区一ツ橋1-1-1  
パレスサイドビル1F

主催者 TRACK TOKYOランニングクラブ

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/22591>



### MAP

