



## 「19年1月度自然流ランニング大学」の募集

1月は「ランニング実践学」の「ランニングのトレーニング方法」を学びます。今回は自分にあったトレーニング方法やトレーニング計画を考えます。ご自分にあったランニングフォームやスピードとは何か、加齢に応じて走りも変わってくるものです。実技ではランニングを継続するためのベースとなるフォーム改善や補強トレーニングを織り込んだ複合型トレーニングを体験します。

イベント名 「19年1月度自然流ランニング大学」  
の募集

開催日 2019/1/27 (日)

受付開始 9:30 ~

申込料 講座参加費（年会費支払済の方）  
1,500円  
講座参加費（お子様（12歳以下））  
無料

支払方法 会場払い

開催場所 深川スポーツセンター

住所 東京都江東区越中島1-2-18

主催者 ランニングの世界・友の会

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/23437>

### MAP

