



3.4 【ゆるラン】ゆっくりペースでのランニングレッスン

ゆる～く身体を動かしたい方・走ってみたいけれど何から始めたら良いのかわからない方へ、ストレッチ・ウォーキング・ランニングフォーム・体の使い方を初心者向けにレッスンします。ゆっくり走ることによってレッスン内容をより意識して走ることが出来ます。疲労回復・ストレス解消にも効果があります！

イベント名	3.4【ゆるラン】ゆっくりペースでのランニングレッスン
開催日	2019/3/4
受付開始	19:10 ~
申込料	H31.3月プレ実施【ゆるラン】参加チケット 500円
支払方法	会場払い
参加定員	20人
開催場所	尾道駅前芝生広場
住所	広島県尾道市東御所町8
主催者	セトナミスポーツクラブ
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/26038

