

Runner's club house  
**Zephyr**

# フルマラソンでも 最後までペースダウンしない！ エコランのフォームを身につける

『フルマラソンの後半になると、  
足が重くなって前に進めない・・・』  
そんな方に、ぜひ知って欲しい  
効率よく走るランニングフォームと練習方法！！  
練習の基本の『き』から、わかりやすく解説します。

講師は東京で大人気の  
山本大二朗さん！！  
わかりやすく面白い  
レッスンが好評です！

**2019.4.6.(土) 14:00~**

## 【名古屋】マラソン練習の基本4つを解説 & 実践講座

フルマラソンの後半で、足が重くてペースダウン・・・。  
そんなあなたに知って欲しい、効率よく走る「エコラン」のフォーム。  
エコランのための練習やフォームを、基本から丁寧に話します。

イベント名	【名古屋】マラソン練習の基本4つを 解説 & 実践講座
開催日	2019/4/6
受付開始	14:00 ~
申込料	マラソン練習の基本講座参加チケット 2,000円
支払方法	会場払い
参加定員	10人
開催場所	庄内緑地周辺（詳細は参加者に連絡し ます。）
住所	愛知県名古屋市西区山田町大字上小田 井敷地3527
主催者	池田 賢一
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！ <a href="https://moshicom.com/27309">https://moshicom.com/27309</a>

