



ピリオダイゼーションに基づいたランニング教室～科学的根拠なトレーニングを実施します～

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。4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 ピリオダイゼーションに基づいたランニング教室～科学的根拠なトレーニングを実施します～

開催日 2019/4/14

受付開始 8:45～

申込料 レゴリスランニング教室 1,500円

支払方法 会場払い

参加定員 20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/27385>



MAP

