



4.1 【ゆるラン】 ゆっくりペースでの超初心者向け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！ランニングを習慣化したい！継続して走りたいと思われる方は是非！

イベント名	4.1【ゆるラン】 ゆっくりペースでの超初心者向けランニングレッスン
開催日	2019/4/1
受付開始	19:10 ~
申込料	【ゆるラン】参加チケット 事前決算 500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
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/27776

