



## 科学的根拠に基づいたランニング教室～ピリオダイゼーショントレーニング～

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。6月は「坂道練習(jog+坂ダッシュ)&足づくり」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 科学的根拠に基づいたランニング教室  
～ピリオダイゼーショントレーニング～

開催日 2019/6/16

受付開始 8:20～

申込料 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/28362>



### MAP

