



## ゼロスタートランニング～一歩踏み出すランニング教室～ presented by 相支走愛

走るという動作をどうやったら効率よく出来るのか。基本動作から見直して、より楽に動ける身体を作っていきます。これから走り始める方、記録をのばしたい方、痛みなく走りたい方、もっと楽しみたい方などあらゆる方に実感していただきたい動きを作っていきます。

初心者も大歓迎です。希望に満ちたランニングライフを感じる第一歩にいかがでしょうか。

イベント名	ゼロスタートランニング～一歩踏み出すランニング教室～ presented by 相支走愛
開催日	2019/5/26
受付開始	10:00～
申込料	ゼロスタートランニング 1,500円
支払方法	会場払い
参加定員	20人
開催場所	申込者のみに公開
住所	兵庫県神戸市兵庫区
主催者	相支走愛
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/29464">https://moshicom.com/29464</a>

