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。７月は【スピード期】です。内容は、「ショートインターバル（400m）」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	2019/7/7
受付開始	8:20 ～
申込料	レゴリスランニングラ 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/29883

MAP