



## ランニングフォームクリニック 大阪城

ランニングの基本はランニングフォーム。腕の振り方、脚の着地点、坂道・下り坂の走り方等知るだけで、同じ脚力でも楽に走る方法をジョグをしながら、改善していきます。私自身、フルマラソンを3時間ギリギリしてからは2時間以内で完走し、怪我に負けない筋トレ等にも取り組み、そちらもお伝えします。参加希望者は大阪城噴水前から右手ベンチ前集合 黄緑色のジャンパーが目印です。

イベント名 ランニングフォームクリニック 大阪城

開催日 2019/6/9

受付開始 11:45 ~

申込料 練習会チケット 900円

支払方法 会場払い

参加定員 6人

開催場所 大阪城噴水前

住所 大阪府大阪市中央区大阪城1-1

主催者 tamasaturday

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/29890>



### MAP

