



ランナーのためのヨガ ~ 走りの可能性を広げる肩甲骨の使い方 ~

ランニングに必要な安定と快適な動き。

ランニングの際の肩甲骨の使い方は上半身の姿勢、安定感が左右します。

単純にパーツを柔らかくするのではなく、体の安定をしながら動きを生み出していくことが良いです。

ヨガのポーズだけではなく、体の使い方を感じられるポーズを行います。その後の走りが心地よくなるよう、ダイナミックな動きを取り入れたランナーのための太陽礼拝を行い、ランニングを行います。

イベント名 ランナーのためのヨガ ~ 走りの可能性
を広げる肩甲骨の使い方 ~

開催日 2019/7/27

受付開始 9:00 ~

申込料 参加チケット 1,400円
参加チケット (小学生以下) 無料

支払方法 会場払い

参加定員 30人

開催場所 ジョグポート有明

住所 東京都江東区有明3丁目7-26
有明フロンティアビル1F

主催者 しらびょん

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/30604>

MAP

