# 【8/15函館】怪我をしないための３つのポイントランニングフォームセミナー

ランニングフォームを良くして怪我なく長く走れるようになりたい！ そう思っている方は多くいらっしゃるかもしれません。しかし、どんなに動作を真似ても自分の機能性を考えたり改善したり、または適切に動かすことを正しくイメージできないと改善する結果を引き出すのは難しいでしょう。
その改善する秘訣を私がレクチャーします！

| | |
|---|---|
| イベント名 | 【8/15函館】怪我をしないための３つのポイントランニングフォームセミナー |
| 開催日 | 2019/8/15 |
| 受付開始 | 18:30 ～ |
| 申込料 | 投げ銭参加方式 無料 |
| 開催場所 | 千代台公園(予定) |
| 住所 | 北海道函館市千代台町２２－２４ |
| 主催者 | ランたなCH /<br>（株）オン・ユア・マーク |
| 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！<br>https://moshicom.com/31705 |

MAP