ケガをしない走り方講習会

月刊ランナーズで「柳サブスリー道場」連載中の柳コーチが直接ご指導します。「ケガをしない、足に優しい走り方」をご紹介します。体幹の力を利用して軽く走るメソッドで、無駄な衝撃から足を守ります。理にかなった走り方なので、安全に長い距離を走れます。その結果、マラソンの好タイムにも繋がります。初心者のランナー、ケガの不安をお持ちのランナー、後半失速などの問題をお抱えのランナーの皆様ご参加お待ちしています。

イベント名	ケガをしない走り方講習会
開催日	2019/9/4
受付開始	19:30 ～
申込料	ケガをしない走り方講習会 3,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
参加定員	4人
開催場所	代々木公園
住所	東京都渋谷区代々木神園町２－１
主催者	hiderun
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/32161

MAP