9/1(日) 8:00 ランニングを楽しむ為のトレーニング ～ケニア式ドリル～（ラン初級・中級向き）

楽に楽しく長い距離を走れるようになりたい、と思われている方向けのランのトレーニングイベントです。 このトレーニングイベントでは ・ケニア式ドリルで体の全体の使い方 ・肩甲骨のストレッチや使い方 ・無駄のないフォームの指導 などを実際にコーチを受けながら学びます。
コーチはドラマ「陸王」にも出演していたプロのマラソンランナー「サイラス・ジュイ」さんです。

イベント名	9/1(日) 8:00 ランニングを楽しむ為のトレーニング ～ケニア式ドリル～（ラン初級・中級向き）
開催日	2019/9/1
受付開始	8:00 ～
申込料	参加チケット 1,000円
支払方法	会場払い
参加定員	16人
開催場所	皇居の二重橋近くの広場
住所	東京都千代田区皇居外苑
主催者	しらぴょん
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/32611

MAP