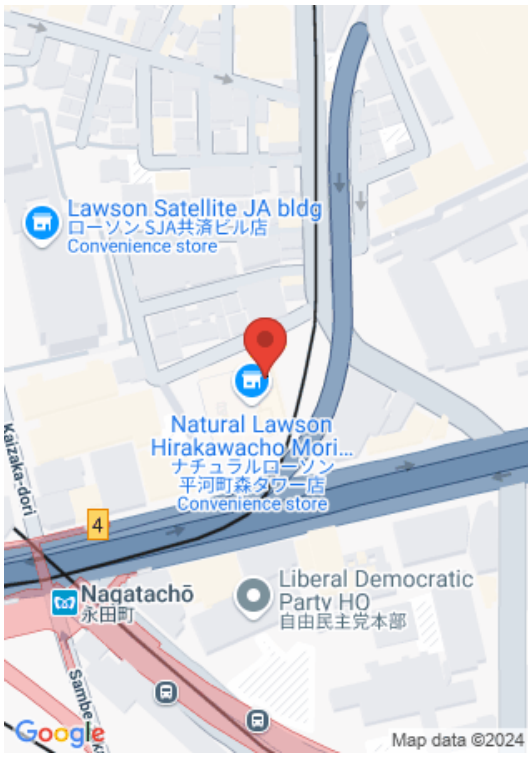
ランニングに必要なストレッチ法@皇居

ランニング中に膝が痛くなる、股関節が痛くなるなどカラダのどこか痛みを感じる方は多くいらっしゃると思います。そこで、自分のランニングフォームがおかしいんじゃないか、何か悪いクセがあるんじゃないのかと疑問を持たれます。まずは、自分にできることから始めてみましょう。カラダが柔らかくなることで可動域が広がり、歩幅が自然に大きくなっていきます。

イベント名	ランニングに必要なストレッチ法@皇居
開催日	2019/9/21
受付開始	12:30 ～
申込料	ランニングに必要なストレッチ法@皇居 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	平河町森タワー1F adidas RUNBASE
住所	東京都千代田区平河町2-16-1
主催者	TRACK TOKYOランニングクラブ
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/32804

MAP