



## 11/5(土) 講習会「ランニングフォーム撮影・基本実技指導 / 故障対策、食事管理」

より楽に、より速く、無駄の無いランニングフォームの基本要素を、動画撮影とレビュー・解説を交えて、6名以下の少人数制で指導します。腰高、前傾、腕振り、フォアフット...これらの概念も解説・指導いたします。また、故障予防の鍵となるウォーミングアップ、クーリングダウンのストレッチも丁寧に実践指導します。初心者から経験者までどなたでもご参加いただけます。

イベント名	11/5(土) 講習会「ランニングフォーム撮影・基本実技指導 / 故障対策、食事管理」
開催日	2016/11/5
受付開始	9:10 ~
申込料	11/5講習会「ランニングフォーム撮影・基本実技指導 / 故障対策、食事管理」5,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	深川北スポーツセンター 1F研修室
住所	東京都江東区平野3-2-20
主催者	快体健歩
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！ <a href="https://moshicom.com/3328">https://moshicom.com/3328</a>

