



10/20 8:30 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 10/20 8:30
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 2019/10/20

受付開始 8:15 ~

申込料 チケット 1,000円

支払方法 会場払い

参加定員 20人

開催場所 代々木公園 噴水池の下側(南側)

住所 東京都渋谷区代々木神園町

主催者 しらびょん

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/33888>



MAP

