



10/20 10:30 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 10:30 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	10:15 ~
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/33908>

