



金沢・沖コーチの筋肉を頑張らせ過ぎずにマラソンを速く走る コツ& 練習会

筋肉を使い過ぎずに走るには股関節を使えばいいと言われるのですが、実際に股関節をストレッチするだけでは中々難しいです。まなびましょう。

イベント名	金沢・沖コーチの筋肉を頑張らせ過ぎずにマラソンを速く走るコツ& 練習会
開催日	2019/12/1
受付開始	11:00 ~
申込料	メンバーの方 3,000円 一般の方 3,500円
支払方法	会場払い
開催場所	犀川(いしかわ子供交流センター前の駐車場)
住所	石川県金沢市法島町
主催者	ORC(オキランニングクラブ/ プロランニングコーチ沖 和彦)
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/35647

