



科学的根拠に基づいたランニング教室～ピリオダイゼーショントレーニング～

初心者から3時間30分(マラソン)を目指してる方の練習会です。体の軸を意識した体幹トレーニング理論・地面との接地時間・足首の使い方・ランニングに必要な筋肉など...体に負担なくランニングに適した体の使い方を習得してスムーズなランニングフォームを身につけよう。12月の内容は、「サーキットトレーニング(体幹づくり)大縄跳び+エンドレスリレー」です。練習後には整体師による気になる痛みも解決します。

イベント名	科学的根拠に基づいたランニング教室 ～ピリオダイゼーショントレーニング～
開催日	2019/12/15
受付開始	8:50～
申込料	練習会 2,000円
支払方法	会場払い
参加定員	15人
開催場所	みなとのもり公園
住所	兵庫県神戸市中央区小野浜町2
主催者	レゴリススポーツ
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/35702

