



マラソンにおける動きづくり@皇居

フルマラソン、ハーフマラソン前に調子上げるための動きづくりをレクチャーします。大会2週間前からは距離ではなく、いかに短い距離で効率よく、コンディションを上げられるかが大事になります。動きづくりは一見、地味な動作に見えますが、カラダのコンディションを上げるために必要な動作です。この動きは走力に関係なく、すぐに取り入れることができます。是非、正しい動きづくりを身につけましょう。

イベント名	マラソンにおける動きづくり@皇居
開催日	2020/1/26
受付開始	14:00 ~
申込料	マラソンにおける動きづくり@皇居 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	平河町森タワー1F adidas RUNBASE
住所	東京都千代田区平河町2-16-1
主催者	TRACK TOKYOランニングクラブ

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/37005](https://moshicom.com/37005)

