マラソン後半にペースダウンがある方必見！筋肉を無駄遣いしない走り方を学ぶ

講師の高岡さん自身が怪我をキッカケにたどり着いたランニングメソッド『ゼロベースランニング』。
脚はあくまでも伝達道具のひとつ。
講座では、胴体でつくった動きを地面に伝える“ 走り方 ”をお伝えしていきます。
目標とする大会に向けて現状打開の一手にぜひご参加ください。

イベント名	マラソン後半にペースダウンがある方必見！筋肉を無駄遣いしない走り方を学ぶ
開催日	2020/1/12
受付開始	13:30 ～
申込料	筋肉を無駄遣いしない走り方を学ぶ 4,400円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	庄内緑地公園
住所	愛知県名古屋市西区山田町大字上小田井字敷地
主催者	Run up(ランアップ)
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/37070

MAP