



## 3/20(日) 講習会「ランニングフォーム撮影・基本実技指導 / 故障対策、食事管理」

より楽に、より速く、無駄の無いランニングフォームの基本要素を、動画撮影とレビュー・解説を交えて、6名以下の少人数制で指導します。腰高、前傾、腕振り、フォアフット...これらの概念も解説・指導いたします。また、故障予防の鍵となるウォーミングアップ、クーリングダウンのストレッチも丁寧に実践指導します。初心者から経験者までどなたでもご参加いただけます。

イベント名 3/20(日) 講習会「ランニングフォーム撮影・基本実技指導 / 故障対策、食事管理」

開催日 2016/3/20

受付開始 9:10 ~

申込料 3/20(日) 講習会「ランニングフォーム撮影・基本実技指導 / 故障対策、食事管理」 5,000円

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

参加定員 6人

開催場所 深川スポーツセンター 1F研修室

住所 東京都江東区平野3-2-20

主催者 快体健歩

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/39>

### MAP

