



筋肉に頼らない走りを身につける【骨ランセミナー】

こんな方におすすめ・ランニングが原因で、膝や腰に怪我をしたことがある方
・効率のよいランニングフォームを身につけたい方 「骨ラン」とは自分の体重を筋肉だけで支えようとすれば、相当なエネルギーが必要となります。自分の体重を硬い骨に乗せることが出来れば、全身力を抜いても立ってられます。

「骨ラン」の基本を習得することにより、体に負担のかからないランニングフォームが実現します。

| | |
|-------|------------------------------|
| イベント名 | 筋肉に頼らない走りを身につける【骨ランセミナー】 |
| 開催日 | 2020/7/26 |
| 受付開始 | 10:00 ~ |
| 申込料 | 子供 18歳以下:1,000円 大人 2,000円 |
| 支払方法 | 会場払い |
| 開催場所 | ストライドラボ那須 |
| 住所 | 栃木県那須塩原市方京1-1-19 |
| 主催者 | STRIDE LAB NASU |

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/43786>

