9/27(日)ランニング講習会「フォームバランス改善、アップダウン、補強運動／練習計画・メニュー」

無駄の無いフォームと故障リスクの少ない身体バランス改善、補強のための練習メニューとアップダウンやトレイルにも有効な走り方、ピッチ＆ストライドコントロールを実践指導します。講義では、個々の目標に合わせたトレーニング計画とメニューの作り方をレクチャーします。 ランニング講習会はほぼ毎週開催しております。日時をご相談で決められるパーソナルレッスンもございます。

イベント名	9/27(日)ランニング講習会「フォームバランス改善、アップダウン、補強運動／練習計画・メニュー」
開催日	2020/9/27
受付開始	9:05 ～
申込料	9/27 ランニング講習会「フォームバランス改善、アップダウン、補強運動／練習計画・メニュー」 5,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	深川スポーツセンター 2F研修室
住所	東京都江東区東京都江東区越中島1-2-18
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/44423

MAP