



## 10/3(土) ランニング講習会「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を、動画撮影をしながら6名以下の少人数制で指導します。腰高、前傾、腕振り、フォアフットなどの概念も解説・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。初心者から経験者までどなたでもご参加いただけます。

ランニング講習会はほぼ毎週開催、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 | 10/3(土) ランニング講習会「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   | 2020/10/3   |
| 受付開始  | 9:05 ~  |
| 申込料   | 10/3 ランニング講習会「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  |
| 開催場所  | 深川北スポーツセンター 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！<br><a href="https://moshicom.com/45546">https://moshicom.com/45546</a> |

