



10/10(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 | 10/10(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 | 2020/10/10 |
| 受付開始 | 9:05 ~ |
| 申込料 | 10/10 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！ https://moshicom.com/45547 |

