



## ランニングフォーム習得@皇居

人間のカラダは骨格も筋肉も人それぞれ違うので、最適なランニングフォームも当然、人それぞれ異なります。ランニングフォームに「絶対こうでなければならない」ということはありません。しかし、美しく軽やかに走る方のフォームには必ずと言って良い程、当てはまる共通があります。始めは難しく考えず気軽に走っていただきフォームをチェックし、その後フォーム指導を行います。

|       |   |
|-------|---|
| イベント名 | ランニングフォーム習得@皇居  |
| 開催日   | 2020/11/21  |
| 受付開始  | 14:00 ~   |
| 申込料   | ランニングフォーム習得@皇居 2,500円   |
| 支払方法  | クレジット決済、コンビニ決済  |
| 開催場所  | MARUNOUCHI Bike&Run (丸の内バイク&ラン)   |
| 住所    | 東京都千代田区丸の内<br>新丸の内ビルディング地下1階  |
| 主催者   | TRACK TOKYOランニングクラブ   |
| 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/46685">https://moshicom.com/46685</a> |



### MAP

