



## 1/30(土)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 1/30(土)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 2021/1/30

受付開始 9:05 ~

申込料 1/30 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/48037>



### MAP

