



## 2/11(木祝) 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 2/11(木祝) 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 2021/2/11

受付開始 9:05 ~

申込料 2/11 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/50124>



### MAP

