



大町市開催 故障予防になるランニングフォーム講習会【レベル問わず・1名～4名様】

故障はランナーの大敵、悪循環です。ひざや足首まわりなどに違和感が出るのは練習のしすぎやメンテナンス不足だけでなくランニングフォームが原因と考えられます。質問や疑問などもどんどんぶつけてください。iPadで1人ずつフォーム撮影 改善方法 LINEで動画を送信。フォームアドバイスの講習会ですので長い距離は走りません。

イベント名	大町市開催 故障予防になるランニングフォーム講習会【レベル問わず・1名～4名様】
開催日	2021/7/10
受付開始	15:00 ~
申込料	故障予防になるランニングフォーム講習会【1名～4名様】2名以上は知人等でのご参加 12,000円
支払方法	会場払い
開催場所	大町市運動公園内【雨天時体育館】
住所	長野県大町市常盤5638-44
主催者	Run Grow Kanazawa 【running&conditioning】
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/56334

