9/18(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	9/18(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	2021/9/18
受付開始	9:05 ～
申込料	9/18 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	亀戸スポーツセンター 会議室
住所	東京都江東区亀戸8-22-1
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/57311

MAP