ランニング効率の改善！股関節を使った走りができる！@済美山陸上競技場

走るトレーニングでの主な狙い（効果）は【無酸素性エネルギー】と【有酸素エネルギー】の改善です。【ランニング効率】はそこで作られたエネルギーを節約し、足に負荷がかからない走りにするためのトレーニングです。

イベント名	ランニング効率の改善！股関節を使った走りができる！@済美山陸上競技場
開催日	2021/8/18
受付開始	9:15 ～
申込料	レッスン参加チケット 2,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
住所	東京都杉並区堀ノ内１丁目付近
主催者	（社）RunningAbilityJapan
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/57730

MAP