

9/11(土)【少人数制】木下裕美子の ランニングフォーム改善クリニック ～下半身編～



【少人数制】9/11(土)木下裕美子のランニングフォーム改善クリニック～下半身編～

効率的なランニングフォームの解説、ランニングフォーム（特に股関節の動き）改善に繋がるドリル、マーカーを使っての動き作りを行い、お尻を使って走れるフォームを目指します。走っている時に腰が落ちる、前ももやふくらはぎが張る、という方におすすめ！4名限定の少人数だからできる、タブレットでのランニングフォームやドリル時の動きの撮影、見ながらの解説を行います。

イベント名	【少人数制】9/11(土)木下裕美子のランニングフォーム改善クリニック～下半身編～	
開催日	2021/9/11	
受付開始	8:45～	
申込料	9/11(土)9:00～10:00	8:45～受付 4,000円
	9/11(土)10:45～11:45	10:30～受付 4,000円
支払方法	会場払い	
参加定員	8人	
開催場所	代々木公園原宿門	
住所	東京都渋谷区代々木公園原宿門	
主催者	きのしたゆみこ	
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/58580	

