

沖コーチに 聞いてみよう



ランニングが苦手

しんどい→頑張りすぎてない？
昔から足が遅い→どんな走り方してる？
すぐ膝が痛くなる→カラダのケアしてる？

ランニングを上手くなるには

- ・歩幅とストライドのバランスの良い走りを目指そう
- ・自分の走りを見て、真似て、繰り返そう。
- ・足のことはあまり考えずに走ってみよう。

【子供も大人もok】沖コーチのランニング座学～走るのが苦手・もっと速くなりたい方など

オンラインでの座学です。プロランニングコーチの沖コーチのお話をこの機会に聞いてみませんか？座学でオンラインなので「みんなと一緒に走るのが苦手」「恥ずかしい」と言う方でも参加できます。無料です。

| | |
|-------|---|
| イベント名 | 【子供も大人もok】沖コーチのランニング座学～走るのが苦手・もっと速くなりたい方など |
| 開催日 | 2021/10/8 |
| 申込料 | 10.8沖コーチのオンラインセミナー 無料 |
| 主催者 | ORC(オキランニングクラブ/ プロランニングコーチ沖 和彦) |
| 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/60622 |

