

膝だけでも痛みの出方でアプローチはガラッと変わります！

怪我予防エクササイズ付き皇居1周ラン



当日に参加者のお悩みをお聞きし、内容を決めます。
 ①最初にお悩みとあなたに合わせたストレッチレクチャー
 ②ランニングしながら個別フォーム診断、アドバイス
 ③最後にあなたにあった怪我予防エクササイズをレクチャー

担当 植松 駿太
 ・Fit Arc認定ランニングアセスメントスペシャリスト
 ・パーソナルトレーナー

- 日時：毎週土曜 10:00～11:30
- 場所：Run Pit発着 皇居1周
- 定員：5人
- 料金：1,500円(税込)
- 入金方法：当日現地にて支払い

※別途施設利用料900円、初回登録料400円or200円がかかります
 ※予約はお電話(03-3286-8921)か、RunPit店頭までお願いいたします。
 ※受け付けは各イベントの前日まで、受付時間は各イベント実施時間の30分前です
 ※定員になり次第募集は終了致します

怪我予防エクササイズ付き皇居1周ラン

最初に当日の参加者のお悩みをお聞きし、それに合わせてストレッチを丁寧にレクチャー。ランニング中にフォームチェック。最後に改善エクササイズもレクチャーします。

イベント名	怪我予防エクササイズ付き皇居1周ラン
開催日	2017/4/29
受付開始	9:30 ~
申込料	怪我予防エクササイズ付き皇居1周ラン 1,500円
支払方法	会場払い
開催場所	RunPit
住所	東京都千代田区一ツ橋1-1-1 パレスサイドビル1F
主催者	Run Pit by au Smart Sports
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/6162



MAP