



【1.29土曜】明石大人のマラソンセミナー～バランス改善テーピングの話～

明石公園内を利用して、心肺に負荷高めのスピード刺激を入れた後にロング走を。そして最後にまたスピード刺激を入れるという練習です。フルを走る人にはお薦めの練習です。付随して、バランスが良くなる話と実演も行います。

イベント名 【1.29土曜】明石大人のマラソンセミナー～バランス改善テーピングの話～

開催日 2022/1/29

受付開始 9:30 ~

申込料 参加費 3,000円

支払方法 会場払い

開催場所 JR明石駅改札口出たところにあるコンビニ前

住所 兵庫県明石市大明石町

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/64285>



MAP

