



## 成瀬康夫の トレイルランニング 基本技術習得セミナー (初級者向け) in鎌倉

トレイルランニングの登り、下り、平地での効率的な身体の動かし方、走り方をレクチャー。各ポイントで反復練習を繰り返し、自己分析、フィードバックをし、疑問点はその場で解決。

トレイルランニングをより快適に、楽に、速く走れるようになってもらうための講習会。

初中級者  
向け

女性にも  
オススメ

距離ではなく  
技術重視

## トレイルランニング基本技術習得セミナー in 鎌倉

トレイルランニングの登り、下り、平地での効率的な身体の動かし方、走り方をレクチャーします。各ポイントで反復練習を繰り返し、自己分析、フィードバックをし、疑問点はその場で解決していきます。トレイルランニングをより快適に、楽に、速く走れるようになってもらうための講習会です。初級者向けですが、中級者以上の方にもおすすめのプログラムです。

イベント名	トレイルランニング基本技術習得セミナー in 鎌倉
開催日	2022/6/18
受付開始	8:30 ~
申込料	トレイルランニング基本技術習得セミナー 3,300円
支払方法	会場払い
開催場所	OSJ湘南クラブハウス
住所	神奈川県鎌倉市材木座6-4-27
主催者	OSJ湘南クラブハウス
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！ <a href="https://moshicom.com/70891">https://moshicom.com/70891</a>



### MAP

