

脚スッキリ！ ストライド向上！

脚がスムーズに上がる！

股関節の可動域UP!

のためのケア&トレーニング

11/6 (日) @大阪城公園
14:00~15:30



【大阪城】脚がスムーズに上がる！股関節の可動域UPのためのケア&トレーニング

マラソン本番！ランナーに必須の股関節の動きを改善して、着地の安定性UPやストライド向上に繋げるケアやトレーニングを行います！（走るのがメインのレッスンではございません）

イベント名 【大阪城】脚がスムーズに上がる！股関節の可動域UPのためのケア&トレーニング

開催日 2022/11/6

受付開始 13:30 ~

申込料 レッスン参加チケット 1,500円

支払方法 会場払い

開催場所 大阪城大手口土橋

住所 大阪府大阪市中央区大阪城3-21

主催者 衛守 篤（シューズフィッティングアドバイザー）

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/77088>



MAP

