



2022年あすリードマラソン講座（4）「最適なフルマラソンフォームの築き方」

「マクダビッド」サポート講座の今年度4回目。より速く楽に美しくと、誰しもフォーム改善への意欲は高いです。ただ、「フルマラソン」での最適フォームを考えた時、短距離走とは多くの面で異なり、5K10K走ともまた重要なポイントは異なります。参加者のフォームを様々なペースでビデオ撮影し、その違いに気づき、より少ないエネルギーで乱れずに長く持続できるマラソンフォームを築く理論と実践方法を学べる講座です。

イベント名	2022年あすリードマラソン講座（4）「最適なフルマラソンフォームの築き方」
開催日	2022/12/24
受付開始	9:10 ~
申込料	土日祝練習会4回・回数券利用: 無料 土日祝練習会8回・回数券利用: 無料 1回参加: 2,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
参加定員	30人
開催場所	長居ユースホステル内 1F多目的室
住所	大阪府大阪市東住吉区长居公園1-1 長居ユースホステル
主催者	あすリード
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/78167

