



頑張りすぎずパフォーマンスUP

レースで実力を最大化する
アクティブレストを学ぼう



produced by ランニングの学校
ラン学を知る



ランニングの学校
ラン学



ランニング塾

受付19:00

12/6.13

19:15
-20:45

2,500円/回

※最少回参加人数5名 ※施設使用料を含みます

- ストレッチ（肩甲骨、股関節、大殿筋緊張等）
 - ドリル（神経系、地面の反応等）
 - 補強（臀部、腹斜筋への刺激等）
- 練習目的を明確にした上で、怪我を予防し
パフォーマンスを高める動きづくりを行います

【12月6日、13日】ランニング塾～レースで実力を最大化するアクティブレスト練習会～@丸の内

頑張りすぎずパフォーマンスUP！レースで実力を最大化するアクティブレストを学びましょう！
ポイント練習前日の活用にもおすすめ！

イベント名	【12月6日、13日】ランニング塾～レースで実力を最大化するアクティブレスト練習会～@丸の内
開催日	2022/12/6～2022/12/13
受付開始	19:00～
申込料	12月13日ランニング塾（菅生コーチ）2,500円 12月6日ランニング塾（風戸コーチ）2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	申込者のみに公開
住所	東京都千代田区
主催者	菅生 晶子 すごう あきこ
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/79070

