

フォームが変われば、走りは劇的に**アップ**する！

フォーム改造塾

春からランニングに挑戦してみたい！という初心者の方から、
1からフォームを改造して、次の大会に向けて走力を上げたい！
という経験者の方までを対象とした講座です。

走る時の姿勢作りや腕振り、脚運びの方法はもちろん、正しいフォームを
習得する為のセルフケア方法や筋力UPの為のトレーニング方法まで
トータルのフォーム改造方法をご提案させていただきます！



フォーム改造塾

春からランニングに挑戦してみたい！という初心者の方から、
1からフォームを改造して、次の大会に向けて走力を上げたい！
という経験者の方までを対象とした講座です。

走る時の姿勢作りや腕振り、脚運びの方法はもちろん、正しいフォームを
習得する為のセルフケア方法や筋力UPの為のトレーニング方法まで
トータルのフォーム改造方法をご提案させていただきます！

イベント名	フォーム改造塾
開催日	2023/3/11 ~ 2023/6/17
受付開始	15:20 ~
申込料	フォーム改造塾 25,000円
支払方法	会場払い
開催場所	jog's space
住所	神奈川県横浜市港北区新横浜2 - 14 - 8 オフィス新横浜406
主催者	jogsuke
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/80599



MAP

