



## ランニングフォームについて知る・学ぶ@皇居

実際に今までのレッスンの中で参加者の方から圧倒的に質問や相談が多いのはランニングフォームについてです。走っていると膝が痛くなるからフォームが悪いのではないか、練習しているのに走力が上がらないのはフォームが原因ではないか、自己流で走っているけど自分に合ったフォームなのかなど。このレッスンでそんなお悩みを解消いたします。

|       |                                 |
|-------|---------------------------------|
| イベント名 | ランニングフォームについて知る・学ぶ@皇居           |
| 開催日   | 2023/2/23                       |
| 受付開始  | 10:30 ~                         |
| 申込料   | ランニングフォームについて知る・学ぶ@皇居 2,500円    |
| 支払方法  | クレジット決済、コンビニ決済                  |
| 開催場所  | MARUNOUCHI Bike&Run (丸の内バイク&ラン) |
| 住所    | 東京都千代田区丸の内 新丸ビル地下1階             |
| 主催者   | TRACK TOKYOランニングクラブ             |

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/80666>

