



最小の頑張りで、最大の成果を引き出す  
**体の仕組み** にアプローチ

## ゼロベースランニング ワークショップ @代々木公園

### 【代々木公園】ゼロベースランニングワークショップ+10~15kmビルドアップ走

「もっと楽に走りたい」「自己ベストがなかなか更新できない」「故障が治らない」そんなランナーに向けて「最小の頑張りで、最大の効果を引き出す」をコンセプトに、僕たちの体にそもそも備わっている「仕組み」を最大限に活用するコツを身につけるためのワークショップです。

イベント名	【代々木公園】ゼロベースランニングワークショップ+10~15kmビルドアップ走
開催日	2023/2/12
受付開始	9:45 ~
申込料	ZBRC.・レギュラープランAメンバー 2,750円 一般 4,400円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
参加定員	12人
開催場所	代々木公園
住所	東京都渋谷区代々木神園町2-2
主催者	ZEROBASE RUNNING.

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/81550)  
<https://moshicom.com/81550>

