



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

@新横浜公園

【新横浜】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	【新横浜】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	2023/3/5
受付開始	8:45 ~
申込料	ZBRC.・レギュラープランAメンバー / メルマガご登録メンバー 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	新横浜公園
住所	神奈川県横浜市港北区小机町3300
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/81554

