成瀬康夫の
トレイルランニング
基本技術習得セミナー
(初級者向け)
in鎌倉

レイルランニングの登り、下り、
平地での効率的な身体の動かし方、
走り方をレクチャー。
各ポイントで反復練習を繰り返し、
自己分析、フィードバックをし、
疑問点はその場で解決。

トレイルランニングを
より快適に、楽に、速く走れるように
なってもらうための講習会。

初中級者向け
女性にもオススメ
距離ではなく技術重視

トレイルランニング基本技術習得セミナー in鎌倉

トレイルランニングの登り、下り、平地での効率的な身体の動かし方、走り方をレクチャーします。 各ポイントで反復練習を繰り返し、自己分析、フィードバックをし、疑問点はその場で解決していきます。
トレイルランニングをより快適に、楽に、速く走れるようになってもらうための講習会です。
初級者向けですが、中級者以上の方にもおすすめのプログラムです。

イベント名	トレイルランニング基本技術習得セミナー in鎌倉
開催日	2023/4/16
受付開始	12:00 ～
申込料	トレイルランニング基本技術習得セミナー 3,300円
支払方法	会場払い
開催場所	OSJ湘南クラブハウス
住所	神奈川県鎌倉市材木座6-4-27
主催者	OSJ湘南クラブハウス
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/83958

MAP