【4.2日曜】走りの基礎を作るオフシーズンラン練習～動きの良い習慣をつけていくvol.1～

マラソンオフシーズンになりました。ここでの取り組みは可動性を上げていく、オーバーロードを体にかけて今までできなかった負荷に耐えられる様にする、楽で安全な体の使い方を習得するです。
初めての方の参加も可能です。春なので心機一転学びたいという方は是非。(月1イベント)

イベント名	【4.2日曜】走りの基礎を作るオフシーズンラン練習～動きの良い習慣をつけていくvol.1～
開催日	2023/4/2
受付開始	10:00 ～
申込料	ランニングセミナー代 3,000円
支払方法	会場払い
開催場所	平田リバーサイド駐車場横のトイレ
住所	岐阜県海津市平田町野寺
主催者	ORC(オキランニングクラブ/ プロランニングコーチ沖 和彦)
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/84183

MAP