



あすリード X MEAVIO X KTTAPE

2023年あすリードマラソン講座（1）フォーム改善とケガ予防のための「動きづくり運動と筋トレ」

秋以降のフルマラソンレースを見据えて、春夏は知識をじっくり習得し、継続的に取り組むべく課題を見つける時期です。年間に4回実施するこの講座、初回は室内の大ホールで、「動きづくり運動と筋トレ」です。トレーニングの目的、各運動の動作ポイントの講義と、実技では自身の動きを鏡を見て、また動画も見ながら、頭と目で自身の動きを改善していただけます。

イベント名	2023年あすリードマラソン講座（1）フォーム改善とケガ予防のための「動きづくり運動と筋トレ」
開催日	2023/5/5
受付開始	9:30 ~
申込料	土日祝練習会4回・回数券利用: 無料 土日祝練習会8回・回数券利用: 無料 1回参加: 2,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	大阪市立西淀川区民ホール 1Fホール
住所	大阪府大阪市西淀川区御幣島3丁目13-3
主催者	あすリード
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/85851

