



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+インターバルトレーニング

「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+インターバルトレーニング
開催日	2023/7/9
受付開始	9:45 ~
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！ <a href="https://moshicom.com/87221">https://moshicom.com/87221</a>

