

## 岐阜ランクリ&ラン練習会

内転筋に刺激を入れていく

～走る中でお尻を使える様にするクリニック2～

初めての方歓迎 股関節が硬い方 スピードつけたい方

怪我せず走りたい方 お尻を使って走りたい方 足首硬い方

## 【岐阜ランセミナー】走りの基礎を作るオフシーズンラン練習 ～お尻を使う2・股関節内転動作を獲得～

沖コーチの岐阜ランセミナー(月一)企画。足をうまく使う・股関節の詰まりをとるといふ前回のセミナーから更にお尻を使いやすくする(走りに活かす)為のトレーニングをお伝えします。

イベント名 【岐阜ランセミナー】走りの基礎を作る  
オフシーズンラン練習～お尻を使う2  
・股関節内転動作を獲得～

開催日 2023/6/24

受付開始 9:30 ~

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/87301>



### MAP

