



## ランナーのためのケア講座

ランナーの皆様！シューズなどのギアの知識は詳しいのに

『明日も元気に走るため』のケアの仕方を知らない方は多いですね。

走った時間と同じぐらい、カラダのメンテナンスも大切です！今回は鍼灸院  
翠～みどり～様にご協力いただき

自分で簡単に取り組めるランニング前後のケアについてご紹介いたします。

イベント名	ランナーのためのケア講座
開催日	2023/7/8
受付開始	18:00 ~
申込料	ケア講座 無料
開催場所	STRIDE LAB 川崎店
住所	神奈川県川崎市中原区木月祇園町10-23
主催者	STRIDE LAB KAWASAKI

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/89810>

