



## 11/11 (土) 午後 ランニング講習会「ランニングフォーム / 故障予防・対処」

前半はランニングフォームの概念と故障予防・対処についての座学、後半は屋外での実践実技指導の二部構成。ランニングフォームは、タブレットを使っての動画撮影・レビューでわかりやすく診断・指導。腰高、前傾、腕振り、着地位置、フォアフットなどの概念も解説してまいります。6名以下の少人数制で個々のご質問に対してもお答えしてまいります。初心者から経験者まで、お一人でもお仲間と一緒にでもご参加いただけます。

|       |   |
|-------|---|
| イベント名 | 11/11 (土) 午後 ランニング講習会「ランニングフォーム / 故障予防・対処」  |
| 開催日   | 2023/11/11  |
| 受付開始  | 13:30 ~   |
| 申込料   | 11/11 ランニング講習会 4,000円   |
| 支払方法  | クレジット決済、コンビニ決済  |
| 開催場所  | 深川北スポーツセンター 1F研修室   |
| 住所    | 東京都江東区平野3-2-20  |
| 主催者   | 快体健歩  |
| 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！<br><a href="https://moshicom.com/93016">https://moshicom.com/93016</a> |



### MAP

