



ランニング講習会

-筋肉を使わないフォームを学ぶ- (初心者向け)

長距離の理想的なフォームはなるべく筋肉を使わないことです。当講習会では、エコなランニングフォームをお伝えすると同時に、基礎的な身体作りに役立つ、筋トレ、ストレッチも紹介します。正しいランニングフォームを学習し、講習会後の自主練も効果的なものとさせることが目的です。長距離走のタイムを上げたい、健康のために走りたい、ダイエットに効果的な走り方を知りたい。これらの方に向けたランニング講習会です。

イベント名 ランニング講習会 -筋肉を使わないフォームを学ぶ- (初心者向け)

開催日 2017/8/12

受付開始 10:00 ~

申込料 ランニング講習会 ランナーズ
2,000円

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

開催場所 日比谷公園内 祝田門

住所 東京都千代田区日比谷公園1

主催者 陸上YouTube八ラケンチャンネル

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/9344>



MAP

