



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**

@代々木公園

## 【代々木公園】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	【代々木公園】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	2023/10/8
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	代々木公園
住所	東京都渋谷区代々木神園町2-2
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！  
https://moshicom.com/93727](https://moshicom.com/93727)

