

月間100km サブ2:50トレーナー直伝 **INAK-M**

フォームチェンドリル

@鷲の門広場 in 徳島
※Google検索検索可

12月9日(土) 10:00~11:30
定員 20名 ¥2,200

ランニング初心者から
PB更新を目指す上級者まで！

5つの動きで

ランエコフォームを習得！

- ①股関節・胸椎の可動域向上体操
- ②体幹・インナーマッスルの活性化
- ③動きを変えるフォームチェンジドリル
- ④地面反発で楽に弾み進む
- ⑤ミニハードルで踵を引きつけ足が高く上がる

フォームを定着させるドリルをみっちり行います！

ご予約はDMにて!!

【徳島運動公園・鷲の門前】大人のRUNトレ主催「フォームチェンドリル」

ドリルでの動きを意識して練習をすることで自然と楽に走れるフォームを身につけよう！キレイで格好いいフォームは怪我のしづらいパフォーマンスの高いフォームでもあります！その動きを習得するドリルだけを集めました！

イベント名	【徳島運動公園・鷲の門前】大人のRUNトレ主催「フォームチェンドリル」
開催日	2023/12/9
受付開始	9:50 ~
申込料	イベント参加チケット 2,200円 吉野のパーソナルレッスン(50分)13:00-13:50 7,700円 吉野のパーソナルレッスン(50分)14:00~14:50 7,700円 ...他
支払方法	会場払い
開催場所	徳島中央公園・鷲の門前
住所	徳島県徳島市徳島町城内
主催者	大人のRUNトレ塾
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/94473

