



【笑顔でランニングを楽しもう】頑張りすぎない! ゆるランニング教室

【初心者・初級者の方必見】ランニングは誰にでもできる健康的で楽しいアクティビティですが、頑張りすぎて逆に走ることが苦しい、辛いと感じている方も多いのではないのでしょうか? 正しい練習方法やフォームをマスターすることで、ランニングの醍醐味を最大限に引き出し、ケガ予防にも役立ちます。このランニング教室では、初心者・初級者の方々に、ランニングの楽しさと効果を最大限に引き出す方法をお伝えします。

イベント名	【笑顔でランニングを楽しもう】頑張りすぎない! ゆるランニング教室
開催日	2023/11/25
受付開始	9:00 ~
申込料	ランニング講座チケット 無料
開催場所	ふくふくプラザ201号室
住所	福岡県福岡市中央区荒戸3丁目3-39
主催者	福岡ランニングスクール A X I I Z
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/95254

