



## 【マラソンタイム頭打ち解消】マラソン基礎スピードUP&体の動き改善講義

体の動き改善は主に2つ。一つはショートストレッチサイクルという体の伸長反射と呼ばれる機能に刺激を入れ、二つ目が硬まった筋肉をしっかりと伸ばすという事を行い走りの改善を図ります。その上での疲労が溜まりすぎない・コントロールしやすいショートインターバルであなたの全身に負荷をかけて次以降のマラソンに対して自信を出します！

イベント名	【マラソンタイム頭打ち解消】マラソン基礎スピードUP&体の動き改善講義
開催日	2023/11/25
受付開始	9:30 ~
申込料	11.25練習会 2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	スポーツ会館前(コインロッカー前)
住所	京都府京都市右京区西京極新明町1-1
主催者	ORC(オキランニングクラブ/ プロランニングコーチ 沖 和彦)
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！ <a href="https://moshicom.com/95581">https://moshicom.com/95581</a>

