



ケガ防止・効率の良いランニングフォームを身に付けるランニング教室

ALTRAが提唱しているLTR (Learn To Run) プログラムを基に、正しい走り方・歩き方・軽いランニングテクニックを中心に実技を交えながら実践していきます。

イベント名	ケガ防止・効率の良いランニングフォームを身に付けるランニング教室
開催日	2023/12/10
受付開始	8:00 ~
申込料	8時15分～8時45分 LTRプログラム 無料 9時00分～9時30分 ランニングドリル 無料
開催場所	せいせきカワマチエリア
住所	東京都多摩市関戸 2 3 7 - 1
主催者	ランニングスペシャリティショップ ストライド ラボ東京本店

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/96579>

