



【筋肉に頼らない走りを身につける【骨ランセミナー】】

こんな方におすすめ・ランニングが原因で、膝や腰に怪我をしたことがある方
・効率のよいランニングフォームを身につけたい方 「骨ラン」とは自分の体重を筋肉だけで支えようとすれば、相当なエネルギーが必要となります。自分の体重を硬い骨に乗せることが出来れば、全身力を抜いても立ってられます。
「骨ラン」の基本を習得することにより、体に負担のかからないランニングフォームが実現します。

イベント名	【筋肉に頼らない走りを身につける【骨ランセミナー】】
開催日	2023/12/17
受付開始	9:00 ~
申込料	子供 18歳以下:1,100円 大人（初めてのご参加の方）2,200円 大人（2回目以降のご参加の方）1,100円
支払方法	会場払い
開催場所	ストライドラボ那須
住所	栃木県那須塩原市方京1-1-19
主催者	STRIDE LAB NASU
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/96884

