



## 12/23 (土) ランニング講習会「マラソンレースに向けて」

パーソナルベストの更新を目指す方、初レースや久しぶりのレースで不安な方に、走力の見極め方、トレーニング計画、コンディショニング&ケアなどについて取り上げます。実技講習では個別フォーム診断、ストレッチと、レース中のリフレッシュや粘って走るための小作戦、トラブル対処をレクチャー。少人数制で個々のご質問にもお答えいたします。走歴や速さ(記録)、レース予定の有無に関係なく、お一人でもご参加いただけます。

イベント名	12/23 (土) ランニング講習会「マラソンレースに向けて」
開催日	2023/12/23
受付開始	9:00 ~
申込料	11/25 ランニング講習会 4,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	四谷スポーツスクエア B1会議室R
住所	東京都新宿区四谷1丁目6-4
主催者	快体健歩
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/97314">https://moshicom.com/97314</a>



### MAP

