

第3水曜開催 確実にあなたの走り成長させる

沖コーチのランパフォーマンスアップセミナー

&ラン練習会



7月呼吸について1

8月呼吸について2

9月パフォーマンスアップ原理

【水曜ロードランseries】沖コーチのランニングモビリティ向上 &パフォーマンス向上練習

最大3名～4名までのセミパーソナル形式の練習会です。

2024年1～3月のテーマは「走りの安定」です。【初めての方・マラソン出ない方の参加ok】

マラソンに必要な、しんどくなり過ぎずに速く走るを目指したい方のクラスです。

少人数制なので一人一人と付き合っていくクラスです。寒い中ですが自分を超えたい方や色々学びたいなあという方参加お待ちしております。(マラソンでない方も参加ok)

イベント名 【水曜ロードランseries】沖コーチのランニングモビリティ向上&パフォーマンス向上練習

開催日 2024/1/1～2024/3/31

受付開始 10:15～

申込料 【1月17日水曜】練習会 3,000円
【2月21日水曜】練習会 3,000円
【3月13日水曜】練習会 3,000円

支払方法 会場払い

開催場所 西京極運動公園内のスポーツ会館前

住所 京都府京都市右京区西京極新明町

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！
<https://moshicom.com/97731>

MAP

