



【笑顔でランニングを楽しもう】頑張りすぎない！ゆるランニング教室Vol.3

今回のテーマは【腸腰筋&腹横筋】ランニングは誰でも簡単に楽しめる健康的なアクティビティです。当ランニング教室では誰もがランニングを楽しんで頂くために、走る前に身体を整えることや正しいフォームのマスターに焦点を当て、ランニングの魅力を最大限に引き出し、ケガの予防にも役立つ方法をお伝えしています。初めての方でもランニングの魅力を味わうことができるので、ぜひ参加してみてください！

イベント名 【笑顔でランニングを楽しもう】頑張りすぎない！ゆるランニング教室Vol.3

開催日 2024/1/27

受付開始 9:00 ~

申込料 ランニング講座チケット 無料

開催場所 レンタルスタジオ晏仁

住所 福岡県福岡市中央区荒戸3-2-6

主催者 福岡ランニングスクールA X I I Z

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/97831>



MAP

