



手軽に正しいフォームを習得 走りが軽くなるピラティスサーキットランwith元マラソン日本代表

キプロス選手の走りは、まるで羽が生えているように見えませんか？彼の走りの特徴の一つは、しなやかな身体使いです。柔軟性と体幹の強さによって、力任せではなく筋肉が生み出す力を効率よく伝達して、あの走りは実現されています。市民ランナーも、柔軟性をup、体幹を強化していけば、無駄のない効率の良いフォームを身につける事が可能です。

無理やり絞り出すのではなく、軽く走ることのできる土台作りを目指します

イベント名 手軽に正しいフォームを習得 走りが軽くなるピラティスサーキットランwith元マラソン日本代表

開催日 2024/3/29

受付開始 17:45 ~

申込料 ピラティスサーキットラン 1,500円

支払方法 会場払い

開催場所 広島グリーンアリーナ地下1階
フィットネスプラザ

住所 広島県広島市中区基町4-1

主催者 いちぢく53

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/98036>



MAP

