



【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.4

今回のテーマは【腕振り】「何となく腕を振っているけどこの腕振りで良いのか分からない」「長い距離を走った後はとても肩が凝る」などといった経験やお悩みはありませんか？今回は走る時になぜ腕を振るのか、効率良く走力がアップする腕の振り方についての講座を行います。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.4

開催日 2024/2/24

受付開始 9:00 ~

申込料 ランニング講座チケット 無料

参加定員 30人

開催場所 トレーニングスタジオamka (旧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 3F

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/99551>



MAP

