

ランニングセミナー

ストレッチや動き作り、走り方をレベルに応じて指導

初心者から上級者まで目的に合わせて、
ASICSランニングメソッドに基づきセミナーを実施します。



【実施内容】

- ・ シューズ履き方講座
- ・ ランニングのための動き作り(ストレッチ・ステップドリル他)
- ・ 実践ランニング
- ・ 補強運動
- ・ その他

対面式

90-120分程度/回