

無理なくランニングをするためのコンディショニング



- 自分のランニングフォームを分析する
(動きの特徴と筋バランスなど)
- 重心の動きや上体の動きなどから筋バランスを改善するためのポイントを考える
- ランニングから学ぶ身体の動かし方
(歩き方、走り方から日常の身体の使い方を推測し、自分にとって必要なトレーニングやコンディショニングを考える)



講師：小川 恭二

ステージコーチ代表
JATI北信越支部長
JATI-AATI

2017年7月30日(日) 13:00 - 16:00

会場：パーソナルトレーニングジム ステージコーチ (富山県高岡市)

参加費：会員 2,500円 / 一般・学生 3,500円

