

フォーム改善コース 月別テーマ ~1年を3クールに分けました~

4月		10月	
股関節の柔軟性を 増やそう		体幹バランスを高め ランニングの質を上げよう	
5月		11月	
上半身を使えるようにしよう		疲労回復のための ストレッチをしよう	
6月		12月	
体幹バランスを高め ランニングの質を上げよう		股関節の柔軟性を 増やそう	
7月		1月	
疲労回復のための ストレッチをしよう		上半身を使えるようにしよう	
8月		2月	
股関節の柔軟性を 増やそう		体幹バランスを高め ランニングの質を上げよう	
9月		3月	
上半身を使えるようにしよう		疲労回復のための ストレッチをしよう	

ラントレコースでは毎回初心者～上級者レベルに合わせて練習会形式でランを行い、ランニング中にフォームチェックを個別に実施します



《教室講師》

山本 昌輝 ミズノスポーツサービス(株)

フルマソン サブ3.5ランナー

