



「教えて!先生!」



<初心者~上級者>自身に合ったランニングフォームを知ろう!

5つのポイントから分析、解説しながら分かり易くレクチャー

ランニング講習会

RUNNING



POINT

目的

効率良く無駄の少ないフォームを!
怪我予防にも繋がり、よりスムーズな足運びに!

POINT

対象



大人



自治体



企業

POINT

種類



UNDOU

運動



屋外



屋内

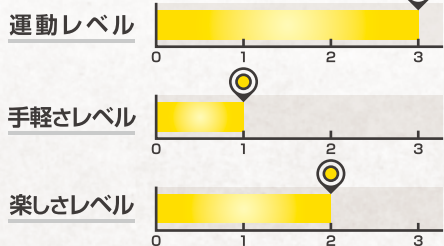


体験型

※屋内なら四方50m取れる場所

POINT

特性



※ミズノ独自調べ

比較的運動負荷を求める方や、ランニングに関心がある方がいらっしゃる企業にオススメです。

内容	効率良く無駄の少ないフォームは故障や怪我予防にも繋がります。「ミズノF.O.R.M.理論」に基づいた、効率良く無駄の少ないランニングフォーム指導に特化しています。		
人数	30名	所要時間	90分
スペース	公園などの屋外 (屋内の場合は四方50m取れる場所)		
価格	ミズノの担当営業までお問合せください。		

