

2021年9月13日（月）

時 間：18時30分～20時00分

定 員：20名（先着順）

参加料：2,000円

初心者（完走目的）
～中級者（記録更新）向けセミナー

内 容…
シューズの履き方
ウォーミングアップの実践
ランニングフォーム改善指導
ランニング後のセルフケア
自分の身体の癖を知る
癖を修正するプログラムの実践
記録向上のためのペース走



お申し込みは上記QR
コードをご利用下さい

ランニングセミナー

講師

TWIST SAPPORO パフォーマンスコーチ 網谷 勇俊

札幌医科大学理学療法学科を卒業後、整形外科クリニックに勤務し、治療や運動療法等のリハビリテーション業務に従事。クリニック勤務の傍ら、はり師、きゅう師の資格を取得。現在はTWISTパフォーマンスコーチとして一般の方からアスリートに対して、個々の健康とパフォーマンス向上の為に運動指導と治療を行っている。趣味でマラソンを行っており、ランニングで怪我をする選手や愛好家を無くしたいという目標を持つ。

【P B】 2:41:25（フルマラソン）／1:15:08（ハーフマラソン）

