

身体機能向上コース

夢があれば、
ずっと若い。

時間

60 分間

場所

ジム

クラス名

< ランニング向上コース >

こんなことができます。

初心者から経験者まで、その方のニーズに合わせてランニングのアドバイスができます。ラクに走れるコツ、タイムの上げ方など、目的に合わせて徹底的にサポートします。

おすすめポイント

- ・フルマラソンで完走したい方！
- ・手取り足取り教えます！
- ・ランニングフォームを分析！
- ・タイムが縮む理由を教えます！
- ・走ることがさらに楽しくなります！

担当トレーナー



山本 萌水



神谷 仁