

走りが変わる！

呼吸

コンディショニング

定員 **20名**

早割特典！

12月10日まで申し込みの方！

参加費：~~2,200円~~→

早割1,650円

参加費

2,200円

マラソンシーズン！まだ間に合う！

後半のペースダウンを防ぐための呼吸コンディショニング！

開催案内

2025
12/27 土 14:00~15:30
START

場所

久慈川日立南交流センター 大ホール

住所：茨城県日立市久慈町

6-20-2

対象

中校生以上の陸上関係者から
ファンランを楽しむ方まで！

こんな方にオススメ！

- ☒ マラソン後半に失速してしまう
- ☒ 呼吸が浅く、肩や首がつかくなる
- ☒ フォームが安定せず、バラバラになる感覚がある
- ☒ 走るとすぐ心拍が上がり、ペースが維持できない
- ☒ もっと楽に効率よく走れるようになりたい

お Body Care Space no.8

問 代表今井 憲夫

合 ☎ 080-4596-5267

先 ✉ no.8.23k39@gmail.com

お
申
し
込
み

