

KANEZUKA RUNNING ACADEMY 12月 講義 スケジュール

12月 5日(月曜) 神宮外苑 絵画館前 PM19:00~PM20:30

☆トレーニング CAMP

筋持久力&持久走トレーニング

KANEZUKA ランニング トレーニング理論

12月 6日(火曜) 神宮外苑 絵画館前 PM19:00~PM20:30

☆トレーニング CAMP

筋持久力&持久走トレーニング

KANEZUKA ランニング トレーニング理論

12月10日(土曜) 神宮外苑 絵画館前 AM 9:00~PM11:00

○ランニングフォーム確認と調整

ビデオ撮影 ※ランニングフォームの分析

KANEZUKA ランニング トレーニング理論

12月12日(月曜) パーパス 会議室 PM19:00~PM20:30

ビデオ クリニック ランニングフォームの確認

筋力&リハビリ Training

KANEZUKA ランニング トレーニング理論

12月13日(火曜) 神宮外苑 絵画館前 PM19:00~PM20:30

☆トレーニング CAMP

筋持久力&持久走トレーニング

KANEZUKA ランニング トレーニング理論

12月20日(火曜) 神宮外苑 絵画館前 PM19:00~PM20:30

○ランニングフォーム確認と調整

筋持久力&スピード トレーニング

KANEZUKA ランニング トレーニング理論

*天候・トレーニングの進行状況によってトレーニング内容の変更もあります。

雨天の場合はパーパスジャパン会議室にて講義*フォーム・ビデオ解析&可動域&筋力Trを室内にて行います。

※ ご不明な点は下記までお問い合わせください。

KANEZUKA RUNNING ACADEMY

金塚 陽一

Yoichi Kanazuka

100-6262

東京都千代田区丸の内1-11-1

PCPMビルMBE-513

kanazuka.running.academy@gmail.com