

# 6月の運動教室

## 『ランニング教室』



日にち：6月9日(土) 雨天延期 6月16日(土)

時間：16:30～17:30

場所：大阪城公園太陽の広場

(大阪城ホールの隣のグラウンドです)

費用：お一人さま 1,500 円

内容：股関節のトレーニングとダッシュ

申込み：[mss.athlete@gmail.com](mailto:mss.athlete@gmail.com)



正しいフォームで行うことで、ケガなく効率的なトレーニングになります。「このトレーニングは合っているの?」「速くなるには何をしたらいいの?」などのご質問にもお答えしたいと思います!

担当：野口 雅人(日本体育協会 AT・NSCA-CPT)

↑お申込み用フォーム

