



ランニングに必要なストレッチ@皇居

ランニング中に膝が痛くなる、股関節が痛くなるなどカラダのどこか痛みを感じる方は多くいらっしゃると思います。まずは、自分にできることから始めてみましょう。カラダが柔らかくなることで可動域が広がり、歩幅が自然に大きくなっていきます。1cm歩幅が広がることでフルマラソンのタイムが速くなる可能性はより一層、高まります。カラダの柔軟性を上げていきましょう。

イベント名	ランニングに必要なストレッチ@皇居
開催日	2024/6/22
受付開始	10:30 ~
申込料	ランニングに必要なストレッチ@皇居 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	MARUNOUCHI Bike&Run (丸の内 バイク&ラン)
住所	東京都千代田区丸の内 新丸ビル地下1階
主催者	TRACK TOKYOランニングクラブ
お申し込み	イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！ https://moshicom.com/104998

