おとなのランニング授業（第1回）動きづくりと筋トレの「ドリル化」【McDavidサポート】

～賢明な市民ランナーを育てる「おとなのランニング授業」の２０１７年度第１回です。今回の目的は、フォーム改善と脚部の筋持久力アップのために習慣化すべきトレーニングを理解し身につけることです-

イベント名	おとなのランニング授業（第1回）動きづくりと筋トレの「ドリル化」【McDavidサポート】
開催日	2017/4/16
受付開始	9:45 ～
申込料	参加します！ 2,000円
支払方法	会場払い
参加定員	20人
開催場所	大阪市西淀川区民ホール
住所	大阪府大阪市西淀川区御幣島３丁目１３-３
主催者	あすリード
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/6503

MAP