



MASAKO 『YOGA & RUN』

「MASAKO RUN」の齋藤雅子による「YOGA & RUN」。ヨガで心を安定させ、その上、身体の柔軟性アップし、よりよい安定したランニングフォームへとつないでみましょう！

前半ヨガ：呼吸を深めながら、肩甲骨や股関節をより意識したポーズを行います。後半ラン：フォームを意識しながら走ります。今回は新橋の和菓子名店（新正堂にて休憩）往復コース約7Kのランを行ないます。

。

イベント名	MASAKO 『YOGA & RUN』
開催日	2024/3/30
受付開始	13:30 ~
申込料	YOGA & RUN参加費 2,200円
支払方法	クレジット決済
開催場所	Re.Ra. Ku.永田町店
住所	東京都千代田区平河町2丁目16 - 1 森タワー 1F
主催者	GONTEX
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/100822

