



## 楽に走るためのカラダづくり@皇居

楽にランニングするためのカラダづくりを目的としたトレーニングです。現在ではトレーニング方法が進化し、ランナーでも筋トレ、体幹トレ、その他様々なトレーニングを取り入れるランナーが増えてきました。このトレーニングでは初心者のランナーの方でもできるトレーニングをご紹介します。自分に合ったトレーニング方法を見つけて、パフォーマンスアップにつなげましょう。

イベント名	楽に走るためのカラダづくり@皇居
開催日	2024/4/6
受付開始	14:00 ~
申込料	楽に走るためのカラダづくり@皇居 12,000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！ <a href="https://moshicom.com/101568">https://moshicom.com/101568</a>

