



来シーズンに向けて弱点把握!!

**ランに直結する
体力測定・改善Tr.**

▷ 5つの項目をテストしていきます!

- ① 一步の距離 (パワー)
- ② 足の回転 (スピード)
- ③ 体のコントロール能力
- ④ 可動域
- ⑤ 体幹力 (安定力)



ご予約は
吉野にDMにて
お願いします!!



MARUOUCHI Bike&Run
東京都千代田区丸の内1-5-1 新丸ビルB1
03-6269-9806

営業時間【平日】6:30~22:00
【土日祝】6:30~19:00

東京レッスン！大人のRUNトレ塾！マラソンに必要な体力測定と改善TR

ランニングに必要な体力値（筋力や可動域など）を測ったことはありますか？市民ランナーでは月間走行距離や最大酸素摂取量など時計で確認できる数値でしかなかなか走力を把握することができません。筋力値や可動域などの数値を測定し、弱点を改善して来シーズンを迎えましょう！

イベント名	東京レッスン！大人のRUNトレ塾！マラソンに必要な体力測定と改善TR
開催日	2024/4/13
受付開始	8:30 ~
申込料	イベント参加チケット9:00-10:30 2,900円
支払方法	会場払い
開催場所	丸の内バイク&ラン
住所	東京都千代田区丸の内新丸の内ビルディング
主催者	大人のRUNトレ塾
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/101820

