



ランニング大学 5月講座 「健康ライフに必要な筋肉トレーニング」

5月のテーマは「健康ライフに必要な筋肉トレーニング」です。50歳上の方のための筋トレとケアをレクチャーします。ランニングとウォーキングに対応します。講師は、座学はおなじみ山西先生と山梨学院大学在学時代にランナーとして箱根大学駅伝で優勝した比嘉正樹氏、実技は日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナー平林芙美江氏にお願いしています。この機会にぜひご参加ください。

イベント名 ランニング大学 5月講座「健康ライフに必要な筋肉トレーニング」

開催日 2024/5/19

受付開始 9:30 ~

申込料 講座参加費 2,000円

支払方法 会場払い

開催場所 東京スポーツレクリエーション専門学校

住所 東京都江戸川区西葛西西7丁目13-12

主催者 ランニングの世界・友の会

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/101951>



MAP

