【5.19開催】お尻×腹筋鍛える！山田池２０Kラン練習＆姿勢改善の為のお尻&腹筋のリズム筋トレ

マラソンオフシーズン期にもトレーニングは必要です。 走る練習＋伸び代を作るトレーニング。今年度はしっかり体幹を意識した腹筋トレーニングを実施していきます。間違った考え方を脱却して正しい考えと動きが実践できればレベルアップは勿論いつまでも走れる体に！ 今から自分への投資を。

イベント名	【5.19開催】お尻×腹筋鍛える！山田池２０Kラン練習＆姿勢改善の為のお尻&腹筋のリズム筋トレ
開催日	2024/5/19
受付開始	9:30 ～
申込料	沖ラン練習初めて参加の方【3名限定】1,500円 山田池公園練習会 2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	山田池公園第一駐車場(トイレあります)
住所	大阪府枚方市山田池公園
主催者	ORC(オキランニングクラブ/ プロランニングコーチ沖 和彦)
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/102268

MAP