



## 【東京・江東区】ランニングドリル&コンディショニング（サブ3.5～4.5向け）

ランニングの動き作りとケア・エクササイズに特化したレッスン！今回はサブ3.5～4.5の方をメインに故障予防、そして楽に走りやすくなるための下半身強化の動き作りと、体幹部分のコンディショニングの方法について紹介

イベント名	【東京・江東区】ランニングドリル&コンディショニング（サブ3.5～4.5向け）
開催日	2024/4/27
受付開始	8:10～
申込料	レッスン参加チケット（定員：先着14名）2,200円
支払方法	会場払い
開催場所	都立猿江恩賜公園 中央広場 時計台
住所	東京都江東区毛利2丁目13-7 都立猿江恩賜公園 中央広場
主催者	衛守 篤（シューズフィッティングアドバイザー）

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/102406](https://moshicom.com/102406)

