



市河麻由美の「より快適にスマートに走るためのピラティス&ラン」@ヒビヤライド5月

ランナーにも便利な都心の自転車駐輪場「HIBIYA RIDE」で開催するランステの公認練習会です。前半は室内でランナースピラティスを行います。呼吸で身体を緩めてから、ストレッチや身体のケア、体幹を鍛えるエクササイズを行い、柔軟性・筋力・けがをしない身体を習得します。

後半は日比谷公園にてフォームを確認しながらマイペースでランニングを3キロほど行います。

イベント名	市河麻由美の「より快適にスマートに走るためのピラティス&ラン」@ヒビヤライド5月
開催日	2024/5/6
受付開始	8:30 ~
申込料	【5月6日】市河麻由美のピラティス&ラン 2,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
参加定員	10人
開催場所	HIBIYARIDE (ヒビヤライド)
住所	東京都千代田区日比谷公園1-2 日比谷駐車場地下1階
主催者	ランステ公認練習会 運営担当 株式会社ユアチーム

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/102763](https://moshicom.com/102763)



MAP

