



トレイルランナー必見！ 目から鱗のコアトレーニング 〔基礎編〕



トレイルランナー必見！目から鱗のコアトレーニング〔基礎編〕

ロードのランニングと不整地を走るトレイルランニングでは必要とされる身体機能も変化します。トレイルランニングでは体幹の機能不全により内臓の揺れ（構造的な胃腸トラブル）や下肢への疲労蓄積や慢性障害の発生リスクが高まります。そこで今回はコアトレーニングの基礎編としてトレラン初心者から上級者でも分かりやすく座学と実技を交えたセミナーを行います。

イベント名	トレイルランナー必見！目から鱗のコアトレーニング〔基礎編〕
開催日	2024/5/4
受付開始	17:30 ~
申込料	参加チケット 4,400円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	グリーンフィールド立川（東京都立川市高松町1-22-8）
住所	東京都立川市高松町1-22-8Nビル1F
主催者	グリーンフィールド立川
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/103484



MAP

