



腹筋・背筋・体幹トレトレーニング@皇居

ランニングフォームの軸となる腹筋・背筋・体幹を中心としたトレーニングをご紹介します。ただやみくもにトレーニングするのではなく、自分に合ったトレーニング法を見つけていきます。そして、最終的には走力アップにつなげましょう！初心者の方も取り組める内容になってますので、安心してご参加ください。

イベント名	腹筋・背筋・体幹トレトレーニング@皇居
開催日	2024/5/26
受付開始	10:30 ~
申込料	腹筋・背筋・体幹トレトレーニング@皇居 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	MARUNOUCHI Bike&Run (丸の内バイク&ラン)
住所	東京都千代田区丸の内 新丸ビル地下1階
主催者	TRACK TOKYOランニングクラブ

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/103679>

