



## ラントレ～ランナーの為のストレッチ～

5月にやっておきたいトレーニングをご紹介します！気温も暖かく、身体が動かしやすいこの時期には、スピードトレーニングがオススメです。また、それを怪我なく行なうためのストレッチを併せていくことが重要です。スピードトレーニングの適切な方法と、怪我予防の為のトレーニングを知りたい方、是非ご参加ください！

イベント名	ラントレ～ランナーの為のストレッチ～
開催日	2024/5/4
受付開始	15:20～
申込料	ラントレ～ランナーの為のストレッチ～ 3,500円
支払方法	会場払い
開催場所	jog's Space
住所	神奈川県横浜市港北区新横浜2 - 14 - 8 オフィス新横浜406
主催者	jogsuke
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！ <a href="https://moshicom.com/103891">https://moshicom.com/103891</a>

