



初めてのラダートレーニング@皇居

サッカーや野球など様々なスポーツのトレーニングに活用されているラダーですが、実はランニングにも効果的なトレーニングなんです！ラダートレーニングでは前方向だけでなく、ステップなど横への動きも入れることで、バランス能力が培われます。そして、正確に素早く動くことで敏捷性を高め、効率よく走ることができ、ランニングエコノミーの向上にもつながります。

イベント名	初めてのラダートレーニング@皇居
開催日	2024/5/19
受付開始	10:30 ~
申込料	初めてのラダートレーニング@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/103905



MAP

