

東京レッスン！マラソンに必要な体幹を鍛えろ！大人のRUNトレ塾！

ランニングに必要な体幹！

ただ上体起こしやプランクだけをしていても実はランニングに活かしきれません！

ランニングに必要な姿勢を知った上で、ランニングに特化した体幹トレーニングを行います！

イベント名	東京レッスン！マラソンに必要な体幹を鍛えろ！大人のRUNトレ塾！
開催日	2024/6/15
受付開始	8:30 ~
申込料	イベント参加チケット9:00-10:30 2,900円
支払方法	会場払い
開催場所	丸の内バイク&ラン
住所	東京都千代田区丸の内新丸の内ビルディング
主催者	大人のRUNトレ塾

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/104430>

