フルマラソンのタイムを10分縮める体幹トレーニング@皇居

本レッスンでは、走るために必要な体幹トレーニングや腸腰筋、大殿筋、ハムストリングなどの筋肉を鍛え、走っていてカラダのブレを少なくし、スピードの出るカラダに仕上げていきます。

イベント名	フルマラソンのタイムを10分縮める体幹トレーニング@皇居
開催日	2017/10/19
受付開始	19:00 ～
申込料	フルマラソンのタイムを10分縮める体幹トレーニング@皇居 2,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	ランピット
住所	東京都千代田区一ツ橋1-1-1 パレスサイドビル1F
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/10774

MAP