



科学的根拠に基づいたランニング教室 筋組成(白筋・赤筋)の速筋タイプか遅筋タイプの比率を測定します。

【10月1日】12分間走 + 50m走を測定 (12分間走 = 12分間でどれだけの距離を走れるかを測定します。始めての方も予め走るペースはこちらで提案させていただきます。ご安心ください。)

タイプを知ることによって今後の課題や目標が明確になります。

鍼灸整骨院 & 元実業団選手と一緒に走ります。 お子様も一緒に参加できます。(お子様は無料)

イベント名	科学的根拠に基づいたランニング教室 筋組成(白筋・赤筋)の速筋タイプか遅筋タイプの比率を測定します。
開催日	2017/10/1
受付開始	23:31 ~
申込料	科学的根拠に基づいたランニング教室 1,500円
支払方法	会場払い
参加定員	15人
開催場所	みなとのもり公園
住所	兵庫県神戸市中央区小野浜町2
主催者	レゴリススポーツ
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/10999

