



## 手軽に正しいフォーム&後半バテない身体を習得！ 拡大版ピラティスサーキットランby元マラソン日本代表

レースの感想でよく耳にする30キロの壁。レース後半に訪れるトラブルは練習不足だけではなく、走り切るためのフォームが身につけていないことも原因の一つです。このレッスンでは、ランニングの中に”自分の身体を整えて、走るための身体作り”を取り入れて、”走り切るためのフォーム”を身体に覚え込ませます。また、通常より長いボリュームアップ版で、持久力アップも期待できます。

イベント名	手軽に正しいフォーム&後半バテない身体を習得！ 拡大版ピラティスサーキットランby元マラソン日本代表
開催日	2024/12/28
受付開始	10:00 ~
申込料	拡大版ピラティスサーキットラン 3,500円
支払方法	会場払い
開催場所	申込者のみに公開
住所	東京都千代田区
主催者	いちぢく53
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/116085">https://moshicom.com/116085</a>

