



元マラソン日本代表が伝授「ランナースピラティス」あなたの身体の悩み解決します

結果を出せず、月間走行距離トレーニングメニューに捉われてしまっていないですか？

体力も運動経験も少なくても何をしたら良いか悩んでいませんか。

それは、走る以前の身体作りが出来ていない可能性があります。

このレッスンでは”自分の身体を整えて、走るための身体作りの基礎をお伝えします。

イベント名 元マラソン日本代表が伝授「ランナースピラティス」あなたの身体の悩み解決します

開催日 2024/12/21

受付開始 10:50 ~

申込料 ランナースピラティス 3,500円

支払方法 会場払い

住所 東京都千代田区神田紺屋町28-2

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！
<https://moshicom.com/116247>



MAP

