



ランナーのための筋トレ【体幹&お腹トレ】

ひと昔前まではランナーに筋トレは必要ないと知られていました。しかし、今ではトレーニング方法が進化し、ランナーでも筋トレ、体幹トレを取り入れてるランナーが増えてきました。ただ重さや回数にこだわってトレーニングするのではなく、自分に合ったトレーニング法を見つけていきます。今回は「体幹とお腹」にフォーカスして、トレーニングします。

イベント名	ランナーのための筋トレ【体幹&お腹トレ】
開催日	2025/4/20
受付開始	10:30 ~
申込料	ランナーのための筋トレ【体幹&お腹トレ】 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	MARUNOUCHI Bike&Run (丸の内バイク&ラン)
住所	東京都千代田区新丸ビル 地下1階
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/122055](https://moshicom.com/122055)



MAP

