5/19(土)ランニングに活かせるラン筋トレ＋坂道インターバル練習会

力強いフォームとスピードは的確なフォームコントロールができる機能的な可動域と筋力が必要です。ランニングに使える体幹トレーニングと動的トレーニングを行い、感覚を生かせるうちに坂道を使ったインターバルでうまく使い切れていない体の機能を呼び起こしてみましょう！

イベント名	5/19(土)ランニングに活かせるラン筋トレ＋坂道インターバル練習会
開催日	2018/5/19
受付開始	9:15 ～
申込料	[ビジター]5/19ラン筋トレ&坂インターバルセミナー 2,160円 [クラブ月額会員]1080円となります 1,080円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	代々木公園陸上競技場
住所	東京都渋谷区神南２丁目３－１
主催者	クーリアアスリートクラブ
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/14874

MAP