



## 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呼び起こしてみましょ！

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！ <a href="https://moshicom.com/14874">https://moshicom.com/14874</a>

