



科学的根拠に基づいたランニング教室 神戸 ～サーキットトレーニングとインターバルトレーニング～

サーキットトレーニング（ランニングに必要な筋力トレーニング） インターバルトレーニング 準備体操&ウォーミングアップ 神経系を鍛える動きづくり 初めての方からランニング再開した方におススメの練習会です。 お子様も一緒に参加できます。（お子様は無料）

イベント名	科学的根拠に基づいたランニング教室 神戸～サーキットトレーニングとインターバルトレーニング～
開催日	2018/4/1
受付開始	22:10～
申込料	科学的根拠に基づいたランニング教室 1,500円
支払方法	会場払い
参加定員	15人
開催場所	みなとのもり公園
住所	兵庫県神戸市中央区小野浜町2
主催者	レゴリススポーツ
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/15442

