



## 満席になりました。神戸マラソンへ ピラティスで体幹と柔軟性を獲得 故障しない身体へ&走る基本

ランナーにとって一番怖いのは故障です。まずは故障をしない身体づくりをして、楽しく練習しませんか。そして基本となる体幹・股関節・フラット接地など初心者～サブ3ランナーまで、基本に戻って走力アップをしましょう。

イベント名	満席になりました。神戸マラソンへ ピラティスで体幹と柔軟性を獲得 故障しない身体へ&走る基本
開催日	2016/7/16
受付開始	15:45 ~
申込料	7月16日 ピラティス&基本ラン 2,000円
支払方法	会場払い
参加定員	2人
開催場所	Run Friends
住所	兵庫県神戸市中央区小野柄通 6 - 1 - 9 富士ビル 2階
主催者	Run Friends 「Bodyコンディショニング & ピラティススタジオ」 あなたを笑顔のゴールに導きます

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/1648)  
<https://moshicom.com/1648>

