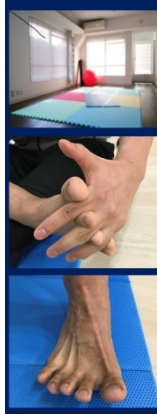


2018 4月
グループセッション
スケジュール

自分で出来る フットコンディショニング

~FOOT CONDITINING FOR RUNNER~



ランナーの足の障害予防
セルフケアって何をするの？
自分で出来るから継続する
膝や腰の障害予防にも
足の土台作りから

4月25日(水)
18:45~20:15(90分)
人数限定:定員4名
参加費:各回 4000円

講師 浅井隆之

PolarBearTrainer'sTeam代表
アスレティックトレーナー
アスリートのみならず
音楽家・歌手・ダンサーなど
アーティストにも指導してきた
身体調律・呼吸しやすいカラ
ダづくりをランナー向けにアレ
ンジして指導します。



【ポーラーベアコンディショニングルーム】

〒153-0064 目黒駅 徒歩3分
東京都目黒区下目黒1-4-7グリーンハイッツ行人坂502

自分で出来るフットコンディショニング

ランニング障害予防のためのセルフケアを身に付けましょう！！

イベント名	自分で出来るフットコンディショニング
開催日	2018/4/25
受付開始	18:30 ~
申込料	参加費 4,000円
支払方法	会場払い
参加定員	4人
開催場所	ポーラーベアコンディショニングルーム
住所	東京都目黒区下目黒1-1-7グリーンハイツ502
主催者	Polar Bear Trainer's Team
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/16487

MAP

