



## Wingle【みんなでどんだけ～木陰峠走@奥武蔵グリーンライン】(^^)/

自分の体を前だけでなく、上に引き上げていく「上り坂」では心肺機能とインナーマッスル(腸腰筋、大腰筋等)を鍛え、着地衝撃の大きい「下り坂」ではハムストリングスや大腿四頭筋が鍛えられます。

イベント名	Wingle【みんなでどんだけ～木陰峠走@奥武蔵グリーンライン】(^^)/
開催日	2018/5/27(日)
受付開始	08:45～
申込料	Wingle【みんなで木陰峠走@奥武蔵グリーンライン】(^^)/ 3,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
参加定員	80人
開催場所	東毛呂駅
住所	埼玉県入間郡毛呂山町岩井東二丁目1番地1
主催者	一般社団法人アスリートサポート協会
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/17311">https://moshicom.com/17311</a>

