初心者向け10km走＋上半身のカラダづくり@皇居

ランニングを始めて徐々に走る距離が伸びてくると、一つ目の大きな目標として、10kmを歩かずに走りきることを誰もが目標とします。しかし、10km走りきることはそう簡単じゃありません。ただ走るだけの練習では限界があります。ケガなく、無理なく、継続的に10km走りきるためにはカラダづくりも同時に行っていく必要があります。

イベント名	初心者向け10km走＋上半身のカラダづくり@皇居
開催日	2018/7/22
受付開始	14:30 ～
申込料	初心者向け10km走＋上半身のカラダづくり@皇居 2,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	ランピット
住所	東京都千代田区一ツ橋1-1-1 パレスサイドビル1F
主催者	TRACK TOKYOランニングクラブ
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！ https://moshicom.com/18236

MAP