



## リディアードのヒルトレーニング7/21 [千葉：美走ならしのRC]

ヒルトレーニング「速く走るための準備」を効果的にトレーニングに組み込みませんか？正しいフォームと正しいトレーニングでインターバルに必要な筋力や柔軟性を身につけることができます。動画および写真撮影を行い、後日フォームチェックができるようにウェブにアップいたします。機材状態によっては撮影できない場合がございますので、ご了承ください。

参加のみなさまへのより良い指導のため、10名様限定です。

イベント名	リディアードのヒルトレーニング7/21 [千葉：美走ならしのRC]
開催日	2018/7/21
受付開始	9:30 ~
申込料	ヒルトレーニング 7/21 2,500円
支払方法	会場払い
参加定員	10人
開催場所	茜浜緑地公園（JR新習志野駅から徒歩10分）
住所	千葉県習志野市茜浜3丁目
主催者	美走 RUNNING CLUB

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/18610>

