【7/28愛媛松山】ランニングのための姿勢改善トレーニング＋プチインターバルRUNセミナー

姿勢を保持するためには必要な体幹トレーニングをより正しく理解し、定期的に取り組んでいく必要があります。形ばかりでは正しいフォームを作り出すことができませんし、筋持久力を損なえばカラダのコントロールを崩してパフォーマンスを落としたり怪我の原因になると思います。 それらの改善と解決のために、必要な体幹を支えるための知識と技術を身につけて取り組んでいくレッスンになります。

イベント名	【7/28愛媛松山】ランニングのための姿勢改善トレーニング＋プチインターバルRUNセミナー
開催日	2018/7/28
受付開始	9:45 ～
申込料	7/28(愛媛開催)体幹トレーニング＋プチインターバルセミナー 2,000円 7/28(愛媛開催)セミナー２回分参加チケット 3,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	集合場所⇒松山市内公共施設
住所	愛媛県松山市市坪西町
主催者	クーリアアスリートクラブ
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/19245

MAP