



## リディアードのヒルトレーニング8/4 [ 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8/4 [ 千葉：美走ならしのRC ]

開催日 2018/8/4

受付開始 9:15 ~

申込料 ヒルトレーニング 8/4 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/19576>

