



## ランニングに必要なストレッチ法@皇居

カラダが柔らかくなることで可動域が広がり、歩幅が自然に大きくなっていきます。1cm歩幅が広がることでフルマラソンのタイムが速くなる可能性はより一層、高まります！またケガ予防にもなりますので、一石二鳥。カラダの柔軟性を上げていきましょう。

イベント名	ランニングに必要なストレッチ法@皇居
開催日	2018/9/17
受付開始	14:30 ~
申込料	ランニングに必要なストレッチ法@皇居 1,500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！ <a href="https://moshicom.com/19806">https://moshicom.com/19806</a>

