



9/2(日)坂道インターバル走 + トラック練 + 股関節のファンクショナルトレーニング

トラックでの練習と坂道での練習を組み合わせ、より実践をイメージした内容でパワーアップを目指します。フォームをよくするための動き作り、坂道の走り方アドバイスも。ランニングに効果的な股関節のファンクショナルトレーニングも行います。

イベント名	9/2(日)坂道インターバル走 + トラック練 + 股関節のファンクショナルトレーニング
開催日	2018/9/2
受付開始	9:00 ~
申込料	9/2 坂道インターバル走 + トラック練 + 股関節トレ 2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	代々木公園陸上競技場 (織田フィールド)
住所	東京都渋谷区神南2丁目3-1
主催者	きのしたゆみこ

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/20144)
<https://moshicom.com/20144>

