



PEPOSAKA
Performance Enhancement Project

【マラソンランナー向け】グリッドフォームローラーを用いたセルフコンディショニング&トレーニング

セルフコンディショニングツールとして多くのアスリートに愛用されている、TRIGGERPOINT グリッドフォームローラー。そのより効果的な使い方をレクチャーするとともに、効率的なランニングフォームを身に付けるためのトレーニングを実践していただきます。

イベント名	【マラソンランナー向け】グリッドフォームローラーを用いたセルフコンディショニング&トレーニング
開催日	2016/9/22
受付開始	9:40 ~
申込料	一般 5,400円
支払方法	会場払い
参加定員	10人
開催場所	パーソナルトレーニングジム PEP Osaka
住所	大阪府岸和田市別所町3-10-10
主催者	PEP Osaka
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/2100

