



セミパーソナルトレーニング～機能性アップ・ランニング対策 ～【相支走愛】

「ファンクショナルトレーニング」とは機能的なトレーニング。身体の機能を引き出すことを目的としたトレーニングです。出来ていると思える動き、実は思ったより動いていないかも？身体の可能性を引き上げることで、楽に動けるようになったり、パフォーマンスの向上が期待できます。身体が少しずつ解きほぐされていく、そんな感覚を味わってみませんか。

イベント名	セミパーソナルトレーニング～機能性アップ・ランニング対策～ 【相支走愛】
開催日	2018/9/17
受付開始	8:40～
申込料	セミパーソナル【機能性アップ】 3,000円 セミパーソナル【機能性・下半身筋力 セットパック】5,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
住所	兵庫県神戸市中央区小野浜町
主催者	相支走愛

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/21123](https://moshicom.com/21123)

