



セミパーソナルトレーニング～下半身筋力アップ・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～下半身筋力アップ・ランニング対策～【相支走愛】
開催日	2018/9/17
受付開始	9:55 ~
申込料	セミパーソナル【下半身筋力アップ】2,500円 セミパーソナル【機能性・下半身セットパック】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/21124

