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】

立つ、歩く、走る、全ての動作の基本には下半身が重要な役割を果たします。それぞれの癖や動作のポイントをおさえた上で、じっくりと繰り返して下半身のトレーニングを行います。 誰にでも出来るシンプルな動きで、安全にかつ効果的に刺激を入れていきます。強い足腰を作りたい方、膝の痛みに悩まされている方、走ることに繋げたい方、下半身のボディメイクをしたい方…一緒に動かしましょう！

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	2018/9/24
受付開始	10:40 ～
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・フォーム診断（メールデータ）セットパック 4,200円 セミパーソナル・フォーム診断（CD-Rデータ）セットパック 4,350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楠木町7丁目
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/21333

MAP