



## 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、膝の痛み悩まされている方、走ることに繋がりたい方、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

