



【静岡市】歩かずにマラソンを完走する為のトレーニング法。 初心者が無理なく試せる、坂道の上り方と下り方

「もう坂道なんかこわくない！明日から試せる、坂道の上り方、下り方！」 &
「坂道を使ったトレーニング法」 & 「おまけの体幹トレーニング」の3本立ての90分です。
走っていてすぐに疲れてしまう人にもおすすめの内容となっています。
初心者から中級者の方が対象です。

イベント名	【静岡市】歩かずにマラソンを完走する為のトレーニング法。初心者が無理なく試せる、坂道の上り方と下り方
開催日	2018/11/24
受付開始	11:00 ~
申込料	ランニング講習会 2,000円
支払方法	会場払い
参加定員	10人
開催場所	清水ナショナルトレーニングセンター
住所	静岡県静岡市清水区山切1487-1
主催者	kkohata
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/22890

