【-5プロジェクト】体脂肪率・ウエスト・体重改善プログラム@皇居

ダイエット、シェイプアップ、減量という言葉を聞くと、きつい運動や厳しい食事制限などを想像する方が多いと思います。このプログラムでは3ヶ月かけて日常生活の姿勢、歩き方、走り方から変えて、カラダを変えるプログラムです。目標数値は体脂肪率-5%、ウエスト-5cm、体重-5です。さらに数値を下げるだけではなく、基礎代謝アップにもつながる内容にしています。

イベント名	【-5プロジェクト】体脂肪率・ウエスト・体重改善プログラム@皇居
開催日	2019/1/10
受付開始	19:00 ～
申込料	【-5プロジェクト】体脂肪率・ウエスト・体重改善プログラム@皇居 11,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	ランピット
住所	東京都千代田区一ツ橋1-1-1 パレスサイドビル1F
主催者	TRACK TOKYOランニングクラブ
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/23314

MAP