



セミパーソナルトレーニング～下半身筋力・安定性アップ・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・安定性アップ・ランニング対策～【相支走愛】
開催日	2018/12/16
受付開始	10:40～
申込料	セミパーソナル【下半身筋力/アップ】1,800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 3,500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 3,650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2
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/23416

