



10名限定：リディアードのヒルトレーニング5/4 [千葉：美走ならしのRC]

ヒルトレーニングというと坂ダッシュを連想されるかと思いますが、リディアードのヒルトレーニングは、坂を使った自重での筋力トレーニング+筋肉の柔軟性を引き出すトレーニングとなっています。本レッスンでは、リディアードのヒルトレーニングの基本的動き4種類を習得してもらい、各自のトレーニングに組み込むことで、よりよいパフォーマンスに繋げることを目的としています。

イベント名	10名限定：リディアードのヒルトレーニング5/4 [千葉：美走ならしのRC]
開催日	2019/5/4
受付開始	9:15 ~
申込料	ヒルトレーニング5/4 2,500円 D-Lapの方5/4ヒルトレーニング 無料
支払方法	会場払い
参加定員	10人
開催場所	茜浜緑地公園（JR新習志野駅から徒歩10分）
住所	千葉県習志野市茜浜3丁目
主催者	美走 RUNNING CLUB

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/28409>

