



アップダウン走（階段付き）おかわり完走塾

1キロの周回中に150段の階段があるコースを時間走します。長い階段は心肺機能と筋持久力の向上・腕振りと接地のタイミング合わせ（リズム）の一石三鳥トレーニングなのです。昨年開催した高屋町の杉森八幡神社にてバージョンアップ開催します。

イベント名	アップダウン走（階段付き）おかわり完走塾
開催日	2019/6/8
受付開始	9:00 ~
申込料	全種目 1,000円
支払方法	会場払い
参加定員	15人
開催場所	ジュンテンドー高屋店
住所	広島県東広島市高屋町杵原1809-1
主催者	B B R（ボディバランス ランナーズ）
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/29305

