WINGATE Summer Boot Camp 2019

レジスタンストレーニング、レイヤリングトレーニング、タバタプロトコルなどのサーキットトレーニングを中心に、筋力と心配持久力を鍛えるトレーニングクラスとなります。 特に下半身のパワーと全身のスタミナを高めていきます。持久系のホビーアスリートや、夏に向けて体を引き締めたい方は是非ご参加下さい！

プラン名	WINGATE Summer Boot Camp 2019
募集期間	2019/6/4 00:00〜2019/8/6 23:59
申込料	参加チケット 1,000円
支払方法	会場払い
参加定員	200人
開催場所	ウィンゲートトレーニングセンター
住所	東京都板橋区志村3-31-25
主催者	株式会社ウィンゲート
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/30504

MAP