



ランナースヨーガ byネクスト・フォース

ランナーに必要な要素「肩周り・股関節周りの柔軟性&安定性、ブレない体幹強化」などにつながるポーズをメインに取り入れたヨーガです。レッスンの最後には瞑想や呼吸法もゆったりと行いますので、疲労回復効果も期待できます！！その他、お身体やランニングでのお悩みもお気軽にご相談ください

イベント名	ランナースヨーガ byネクスト・フォース
開催日	2019/8/19
受付開始	19:30 ~
申込料	ヨーガ参加チケット 無料
参加定員	12人
開催場所	清水町地域交流センター
住所	静岡県駿東郡清水町堂庭210-1
主催者	run-tr.nextforce

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/31777](https://moshicom.com/31777)

