



## フルマラソンに効く体幹トレーニング@皇居

世の中で「体幹」という言葉が浸透してきました。もちろんランニングにも「体幹」を鍛えることで生かすことができます。そもそも「体幹」とは、木で表すと根あるいは幹の部分を指します。根や幹がしっかりしていないと枝や葉は育ちません。人のカラダも同じです。「体幹」を鍛えることでキレイな走る姿勢が保たれます。

イベント名	フルマラソンに効く体幹トレーニング@皇居
開催日	2019/10/5
受付開始	11:00 ~
申込料	フルマラソンに効く体幹トレーニング@皇居 2,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	平河町森タワー1F adidas RUNBASE
住所	東京都千代田区平河町2-16-1
主催者	TRACK TOKYOランニングクラブ
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！ <a href="https://moshicom.com/33422">https://moshicom.com/33422</a>



### MAP

