



10名限定：リディアードのヒルトレーニング 2/8 [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。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。

追加オプション：アフターレッスン30分！

イベント名 10名限定：リディアードのヒルトレー
ニング 2/8 [千葉：美走ならしのRC]

開催日 2020/2/8

受付開始 9:15 ~

申込料 ヒルトレーニング 2/8 2,500円
D-Lap 2月分申し込みの方 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
駐車場（JR新習志野駅から徒歩12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/34232>



MAP

