



1/5(日)2020新春スペシャル！坂道インターバル走＋トラック練 ＋体幹部強化トレーニング

新春スペシャル！坂道での練習とトラックでの練習を組合わせた、より実践をイメージした内容でパワーアップを目指します。フォーム改善の動き作り、坂道の走り方アドバイスも。
ランニングフォームで重要な「体幹部強化」のファンクショナルトレーニングも実施。
ランニング時のフォーム撮影も行います。

イベント名 1/5(日)2020新春スペシャル！坂道インターバル走＋トラック練＋体幹部強化トレーニング

開催日 2020/1/5

受付開始 9:30 ~

申込料 1/5(日)坂道インターバル走＋トラック練＋体幹部強化トレ 2,500円

支払方法 会場払い

開催場所 代々木公園陸上競技場（織田フィールド）

住所 東京都渋谷区神南2丁目3-1

主催者 大角 重人

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/35699>



MAP

