



ゆる×体幹トレーニング&ランチ会

ランニングにおいて「体幹トレーニング」はとても重要だとはよく聞かと思いますが、皆さんは本当にパフォーマンスが上がる体幹トレーニングができていますか？鍛えることはもちろん大事なことです、それ以前に筋肉を緩めて使いやすい状態にすることがもっと大事なんです。本イベントでは機能的な身体を手に入れるためのワークを行います。

イベント名	ゆる×体幹トレーニング&ランチ会
開催日	2019/12/7
受付開始	10:00 ~
申込料	イベント参加チケット 1,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
参加定員	20人
開催場所	倉和ビル2F
住所	福岡県福岡市中央区舞鶴1-9-15
主催者	福岡ランニングスクールA X I I Z
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/36012



MAP

