



故障を予防する対策法@皇居

これからの大事なマラソンシーズンに向けて、故障してしまっは非常にもったいないです。ランナーならではの故障に重点をおいて対策法をご紹介します。故障を予防することはランナーにとって大事なスキルです。結果を出せるランナーは自分のカラダを知り、トレーニングと休養（カラダケア）とのバランスが優れています。故障が多くてなかなか思うように走れない方、カラダのケア方法を知りたい方、この機会にご参加ください。

イベント名	故障を予防する対策法@皇居
開催日	2020/2/22
受付開始	11:00 ~
申込料	故障を予防する対策法@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！ https://moshicom.com/37778



MAP

