



ランナーのためのストレッチ

ストレッチをしっかりとやってみませんか？「毎日ストレッチやってるよ」という場合でも、伸ばしたいところが伸ばされていないというケースは良くみられます。強く伸ばすことがストレッチの本来の目的ではありません。自分の身体を理解して、何を伸ばしているか知ってみたくありませんか？

イベント名	ランナーのためのストレッチ
開催日	2020/2/11
受付開始	10:00 ~
申込料	ストレッチをしよう！ 2,200円
支払方法	会場払い
参加定員	15人
開催場所	額谷ふれあい体育館
住所	石川県金沢市額谷町又16
主催者	Awake running club 株式会社Awakeあうえいく

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/38535](https://moshicom.com/38535)

