



10名限定：リディアードのヒルトレーニング 3/7

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 3/7
開催日	2020/3/7
受付開始	9:15 ~
申込料	ヒルトレーニング 3/7 2,500円 D-Lap 3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/39396

