



持久系アスリートのためのカラダづくり

持久系のスポーツ（マラソンやトライアスロン、ロードバイクなど）を楽しんだり、成績アップのために頑張っている人ほど、専門的なトレーニングや練習に時間を費やすことが多いと思います。年齢とともに筋力が低下していくのに、それに対して対応しなれば、成績ダウンはもちろんのこと、ケガをする可能性も高くなります。今回はそれに対してのトレーニング方法をアドバイスさせていただきます。

イベント名	持久系アスリートのためのカラダづくり
開催日	2020/2/29
受付開始	8:30 ~
申込料	セミナー参加費 2,500円
支払方法	会場払い
参加定員	15人
開催場所	エイウンビル1F
住所	大阪府東大阪市東大阪市旭町1-7
主催者	GYM DE LUXE
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/39571

