

# 渡辺尚幹コーチの オンライントレーニング Zoom on-line Training Natural & Basic Run

## 渡辺尚幹コーチのオンライントレーニング

### < 運動不足解消！上半身、下半身、体幹部のエクササイズ >

今、話題のオンライントレーニングを一緒にやってみましょう。

自宅でも、出先の公園でもトレーニング可能です。

運動不足解消、育児や仕事などの隙間時間をうまく使いたい方などなど。

みんなと一緒にトレーニングして健康的な日々を過ごしましょう。

なべコーチが身体の仕組みやトレーニングについて丁寧にレクチャーします。

イベント名	渡辺尚幹コーチのオンライントレーニング < 運動不足解消！上半身、下半身、体幹部のエクササイズ >
開催日	2020/5/5
申込料	オンラインレッスン 無料
主催者	Natural Basic RUN ( ナチュラルベーシックラン・ナベラン )
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！ <a href="https://moshicom.com/41572">https://moshicom.com/41572</a>

