

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 <上半身、下半身、体幹部の眠っている筋肉を動かす>

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。

みんなで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 <上半身、下半身、体幹部の眠っている筋肉を動かす>
開催日	2020/5/9
申込料	オンラインレッスン 500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
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！ https://moshicom.com/41579

