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