7/11(土)坂道インターバル走＋トラック練＋股関節の動き改善トレ

坂道での練習とトラックでの練習を組合わせた、より実践をイメージした内容でパワーアップを目指します。フォーム改善の動き作り、坂道の走り方アドバイスも。
ランニングで重要な「股関節の動き改善」のためのファンクショナルトレーニングも実施。
ランニング時のフォーム撮影も行います。

イベント名	**7/11(土)坂道インターバル走＋トラック練＋股関節の動き改善トレ**
開催日	**2020/7/11**
受付開始	**18:15 ～**
申込料	**7/11(土)坂道インターバル走＋平坦1kmインターバル走 2,500円** **※クーポン券利用(スタンプ5つ)** **坂道インターバル走＋平坦1kmインターバル走 無料**
支払方法	**クレジット決済、コンビニ決済**
開催場所	**申込者のみに公開**
住所	**東京都渋谷区**
主催者	**きのしたゆみこ**
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/42914**