



7/22 WINGATE Boot Camp (ウイングート ブートキャンプ)

全身の筋力と心肺機能を高めるサーキットトレーニング、負荷の強度が増していくレイヤリングトレーニングを中心としたトレーニングクラスとなります。

特に下半身のパワーと全身のスタミナを高めていきます。

持久系のホビーアスリートや、体を引き締めたい方は是非ご参加下さい！

イベント名	7/22 WINGATE Boot Camp (ウイングート ブートキャンプ)
開催日	2020/7/22
申込料	7/22 参加 500円
支払方法	クレジット決済
主催者	株式会社ウイングート
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/43388

