



## 長田豪史のトレラン パフォーマンスアップ講座

健康運動指導士の長田豪史が身体の不調を解消しパフォーマンスを上げる方法をレクチャーします。筋肉を緩める方法、力発揮能力を上げる方法、肩こりや腰痛などの不調を根本的に解消する方法など。様々な面からアプローチします。どこの治療院に行っても治らない、セルフケアでは不調の解消やパフォーマンスアップができないという方におススメです。その後は聖蹟桜ヶ丘の緑豊かな公園内のトレイルコースをゆっくり走ります。

イベント名	長田豪史のトレラン パフォーマンスアップ講座
開催日	2020/7/25
受付開始	8:45 ~
申込料	7/25(長田豪史のトレラン パフォーマンスアップ講座)) 4,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	聖蹟桜ヶ丘
住所	東京都多摩市関戸1丁目
主催者	長田豪史

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/43536>

