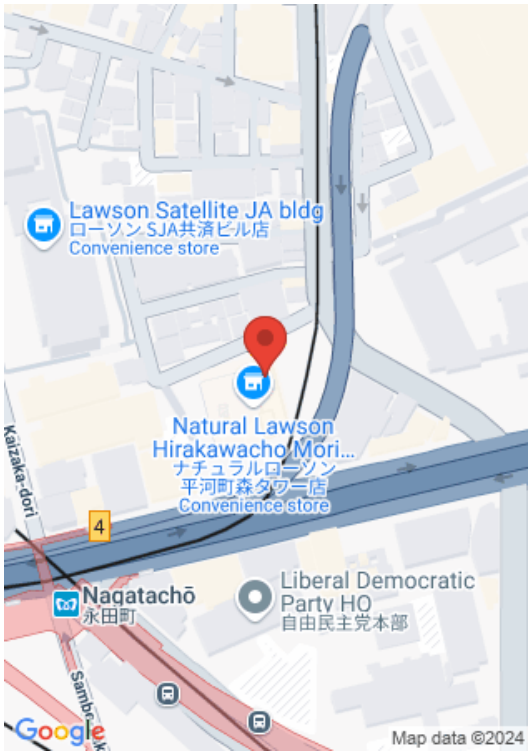
ランナーに必要な腹筋トレーニング@皇居

ポッコリお腹を凹ましたい、お腹周りの贅肉をそぎ落としたいけど腹筋ができない、そういった腹筋が苦手な方でもできる腹筋トレーニングを行います。腹筋のトレーニングとなると、腹直筋（真ん中）だけをイメージされますが、他にも腹斜筋、腹横筋も正しく鍛えることでキレイなお腹に仕上がります。また腹横筋と体幹トレーニングは類似するところがあり、鍛えることでキレイなランニングフォーム維持にもつながります。

イベント名	ランナーに必要な腹筋トレーニング@皇居
開催日	2020/8/22
受付開始	11:00 ～
申込料	腹筋が苦手な人が腹筋ができるようになる腹筋トレーニング@皇居 2,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	adidas RUNBASE
住所	東京都千代田区平河町2-16-1
主催者	TRACK TOKYOランニングクラブ
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/43679

MAP