



やってみよう！美姿勢エクササイズ

正しい姿勢を保つには加齢や運動不足で衰えがちな筋肉や体幹づくりが必要です。筋肉を維持するエクササイズだけではなく、今回はさらに肩甲骨や股関節の可動域を広げるエクササイズも行います。難しいエクササイズやきついエクササイズは一切行いません。運動することが苦手な方でも簡単に行えるプログラムになってますので、安心してご参加ください。

イベント名	やってみよう！美姿勢エクササイズ
開催日	2020/9/5
受付開始	11:00 ~
申込料	やってみよう！美姿勢エクササイズ 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	平河町森タワー1F 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/44382



MAP

