



## 走らなくてもいいサーキットトレーニング@皇居

ランナーにとって暑いこの季節に走るのは苦痛です。しかし、走らなくても効果的な練習方法としておすすめなのが、サーキットトレーニングです。心肺機能の強化、体幹バランスの強化につながります。走ることだけが練習ではないことを実感してください。

イベント名	走らなくてもいいサーキットトレーニング@皇居
開催日	2020/9/13
受付開始	11:00 ~
申込料	走らなくてもいいサーキットトレーニング@皇居 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！ <a href="https://moshicom.com/44488">https://moshicom.com/44488</a>

