リディアードのヒルトレーニング 8/29：10名限定

リディアードのヒルトレーニングは、坂を使った自重での筋力トレーニング＋筋肉の柔軟性を引き出すトレーニングとなっています。 レッスンでは、リディアードのヒルトレーニングの基本的動き4種類を習得してもらい、各自のトレーニングに組み込むことで、よりよいパフォーマンスに繋げることを目的としています。 追加オプション：アフターパーソナルレッスン30分！

イベント名	リディアードのヒルトレーニング 8/29：10名限定
開催日	2020/8/29
受付開始	8:15 ～
申込料	ヒルトレーニング 8/29 3,000円 美走ランニング会員 2,500円
支払方法	会場払い
参加定員	10人
開催場所	習志野市茜浜緑地
住所	千葉県習志野市茜浜5
主催者	美走 RUNNING CLUB
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/44548

MAP