



【9/19(土)】坂道インターバル走+トラック練+ブレない軸作りトレ

坂道での練習とトラックでの練習を組合わせた、より実践をイメージした内容でパワーアップを目指します。フォーム改善の動き作り、坂道の走り方アドバイスも。

ランニングで重要な「ブレない軸作り」のためのファンクショナルトレーニングも実施。

ランニング時のフォーム撮影も行います。

イベント名	【9/19(土)】坂道インターバル走+トラック練+ブレない軸作りトレ
開催日	2020/9/19
受付開始	9:30 ~
申込料	9/19(土)坂道インターバル走+トラック練 2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	申込者のみに公開
住所	東京都渋谷区
主催者	きのしたゆみこ

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/44696>

