



## リディアードのヒルトレーニング 9/19 : 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 9/19 : 10名限定
開催日	2020/9/19
受付開始	8:15 ~
申込料	ヒルトレーニング 9/19 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/45091>



### MAP

