

ランニングケアレッスン

① 11/13(金) 19:30~20:30

② 11/22(日) 10:30~11:30

各回5名限定! 60分 1,600円

11月のテーマは
毎日やりたい!
疲労回復ストレッチ



11/13(金)ハイテクタウン ランニングケアレッスン「毎日やりたい! 疲労回復ストレッチ」

毎月開催! ランニング総合施設【ハイテクタウン】スタッフによるランニングケアレッスン。

11月のテーマは「毎日やりたい! 疲労回復ストレッチ」です!

皆さん練習前後のストレッチはできていますか?

ストレッチなどのケアをする時間は走っている時間と同じくらい大切です。

ストレッチを極めて、ケガの少ない身体づくりをしていきましょう!

イベント名	11/13(金)ハイテクタウン ランニングケアレッスン「毎日やりたい! 疲労回復ストレッチ」
開催日	2020/11/13
受付開始	19:00 ~
申込料	11/13(金)ハイテクタウン ケアレッスン参加チケット 1,760円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	ハイテクタウン 2F
住所	東京都千代田区神田神保町
主催者	一般財団法人アスリートスマイル
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/47497



MAP

