



## 【静岡市 | 少人数制ランニング練習会】持久力向上のための階段&坂道トレーニング

「持久力向上」のための階段&坂道トレーニングを行います。100段階段を使って、普段のランニングより大きく足を動かすことで腸腰筋を強化し、坂道を走る事で持久力を鍛えます。

イベント名 【静岡市 | 少人数制ランニング練習会】  
持久力向上のための階段&坂道トレーニング

開催日 2021/1/16

受付開始 10:30 ~

申込料 練習会チケット 3,000円

支払方法 会場払い

開催場所 浅間神社100段階段前

住所 静岡県静岡市葵区宮ヶ崎町102-1

主催者 kkohata

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/49805>



### MAP

