



## 【3/7(日)】坂道インターバル走 + 平坦1km + お尻強化トレ 内容が一部変更となっています

坂道での練習と平坦での練習を合わせた、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。木下裕美子もよく行うトレーニングです。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お尻強化のための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	【3/7(日)】坂道インターバル走 + 平坦1km + お尻強化トレ 内容が一部変更となっています
開催日	2021/3/7
受付開始	8:00 ~
申込料	3/7(日)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	大角 重人

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/51206>

