



## オンラインヨガ（ランヨガクラス）～Yoga for Runners～

ランナー向けのヨガを開催します！ランとヨガの共通点は姿勢と呼吸を意識すること。呼吸を深めながら、ランニングにつながるポーズを行います。また左右の差の違いを確認しながら故障予防にもつなげていきます。午後13時から開催です。

イベント名	オンラインヨガ（ランヨガクラス）～Yoga for Runners～
開催日	2021/4/6
申込料	無料体験オンラインレッスン 無料 オンラインヨガ（都度利用）1,100円 オンラインヨガ（回数券4回）3,500円...他
支払方法	クレジットカード決済、コンビニ決済
主催者	Yoga and Running Instructor, Maskao Saito
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！ <a href="https://moshicom.com/52864">https://moshicom.com/52864</a>

