



OSJ 初めての ウェイトトレーニング

ウェイトトレーニングに興味があるけど、機会がなかった方。ランニングのタイムを向上させたい方。ウェイトトレーニングの効果ややり方を教えます。

※四回目は体幹トレーニングのプランクを体験して頂きます。

初心者
女性向き

筋力
コア
持久力UP

各回
3名

OSJ初めてのウェイトトレーニング

ウェイトトレーニングに興味があるけど、機会がなかった方。ランニングのタイムを向上させたい方。ウェイトトレーニングの効果ややり方を教えます。 四回目は体幹トレーニングのプランクを体験して頂きます。

イベント名	OSJ初めてのウェイトトレーニング
開催日	2021/5/5
受付開始	9:30 ~
申込料	第一回10:00 ~ 11:30 OSJ初めてのウェイトトレーニング 700円 第二回12:30 ~ 14:00 OSJ初めてのウェイトトレーニング 700円 第三回15:00 ~ 16:30 OSJ初めてのウェイトトレーニング 700円 ...他
支払方法	会場払い
開催場所	OSJ湘南クラブハウスB1F
住所	神奈川県鎌倉市材木座6-4-27
主催者	OSJ湘南クラブハウス

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/53753>



MAP

