



【10月夜・7(木)25(月)】すごー練 身体作り部

ランニングに必要な筋力や体幹、バランス能力などを向上させ、ランニングにおけるレベルアップのための身体作りを行います！一人では敬遠しがちなトレーニングですが、大切なトレーニング。一緒に頑張りましょう！

イベント名	【10月夜・7(木)25(月)】すごー練 身体作り部
開催日	2021/10/7 ~ 2021/10/25
受付開始	19:00 ~
申込料	【10月7日(木)】すごー練 身体作り部「体幹の安定性向上」 1,500円 【10月25日(月)】すごー練 身体作り部「股関節周りの筋力強化」 1,500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	菅生 晶子 すごう あきこ

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/59763>

