【可動域を広げてフォーム改善】下半身エクササイズ

走るうえで腕をより振りやすくする、呼吸をよりしやすくする、脚や股関節をより動かしやすくする。少しでもスムーズに走るためには可動域が大きなポイントになります。内容は市民ランナーの方でもできるエクササイズを行います。きっとランニング中のカラダの動きが全く違ってくるはずです。

イベント名	【可動域を広げてフォーム改善】下半身エクササイズ
開催日	2021/10/16
受付開始	11:00 ～
申込料	【可動域を広げてフォーム改善】下半身エクササイズ 2,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	MARUNOUCHI Bike&Run（丸の内バイク＆ラン）
住所	東京都千代田区丸の内 新丸の内ビルディング地下1階
主催者	TRACK TOKYOランニングクラブ
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/59796

MAP