



【可動域を広げてフォーム改善】動的ストレッチと静的ストレッチ

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来るはずです。

イベント名 【可動域を広げてフォーム改善】動的ストレッチと静的ストレッチ

開催日 2021/10/23

受付開始 11:00 ~

申込料 【可動域を広げてフォーム改善】動的ストレッチと静的ストレッチ 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/59798>



MAP

