



10/17(日)坂道インターバル走 + 平坦1km + お尻強化トレ

坂道での練習と平坦での練習を組合わせた、より実践をイメージした内容でパワーアップを目指します。木下裕美子もよく行うトレーニングです。フォーム改善の動き作り、坂道の走り方アドバイスも。ランニングに大切なお尻強化のためのエクササイズも実施。ランニング時のフォーム撮影も行います。

イベント名	10/17(日)坂道インターバル走 + 平坦1km + お尻強化トレ
開催日	2021/10/17
受付開始	7:45 ~
申込料	10/17(日)坂道インターバル走 + 平坦1km 2,500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	きのしたゆみこ

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/59951>

