来シーズンのための筋力・筋持久力トレーニング

レースが少なく、日頃のトレーニング成果を出し切ることができなかった2021年。もう一度基本に立ち返って自分の長所・短所を把握し、来年に向けてトレーニングを進めていきましょう。カラダの使い方やクセ、柔軟性や筋力を個別にチェックしながら筋力・筋持久力アップの方法をアドバイスします。今回は少人数なので、申込みはお早めに。

イベント名	来シーズンのための筋力・筋持久力トレーニング
開催日	2021/12/11
受付開始	14:45 ～
申込料	筋力・持久力アップトレーニング 3,300円
支払方法	会場払い
参加定員	6人
開催場所	エイウンビル1F
住所	大阪府東大阪市旭町1-7
主催者	GYM DE LUXE
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/62148

MAP