【-5プロジェクト】体脂肪率・ウエスト・体重改善プログラム@皇居

ダイエット、シェイプアップ、減量という言葉を聞くと、きつい運動や厳しい食事制限などを想像する方が多いと思います。このプログラムでは3ヶ月かけて日常生活の姿勢、歩き方、走り方から変え、カラダを変えるプログラムです。目標数値は体脂肪率-5%、ウエスト-5cm、体重-5です。運動歴、走力は問いません。運動初心者、ランニング初心者の方が安心して続けられるプログラムになってます。

イベント名	【-5プロジェクト】体脂肪率・ウエスト・体重改善プログラム@皇居
開催日	2022/1/6
受付開始	18:30 ～
申込料	【-5プロジェクト】体脂肪率・ウエスト・体重改善プログラム@皇居 13,000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/62880

MAP