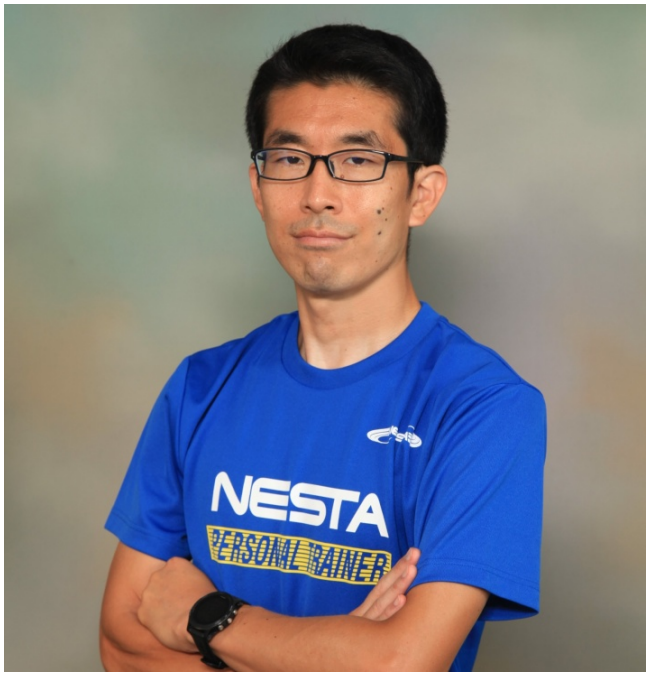


# ランステ公認：「みわっち」と楽しく！ランに効くトレーニング「ミワトレ＆ラン」2月(4)

ランナーも利用できる自転車駐輪施設「HIBIYA RIDE（ヒビヤライド）を拠点に実施する「ランステ」の公認練習会です。 ラン前のトレーニングとして、筋トレ・バランストレ・コアトレ（ミワトレと呼んでいます）をじっくり行い、パフォーマンスアップ・フォーム改善をめざします。 その後のランでは、トレーニングで使った箇所を意識しながらゆっくりめのペースで走ります。走力レベルを問わずぜひご参加ください！

| | |
|---|---|
| イベント名 | ランステ公認：「みわっち」と楽しく！ランに効くトレーニング「ミワトレ＆ラン」2月(4) |
| 開催日 | 2022/2/22 |
| 受付開始 | 18:15 ～ |
| 申込料 | 【2月22日】ミワトレ＆ラン 1,200円 |
| 支払方法 | 会場払い |
| 参加定員 | 10人 |
| 開催場所 | HIBIYA RIDE(ヒビヤライド）<br>※受付場所 |
| 住所 | 東京都千代田区日比谷公園1-2<br>日比谷駐車場地下1階 |
| 主催者 | ランステ公認練習会 運営担当<br>株式会社ユアチーム |
| 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！<br>https://moshicom.com/63954 |

MAP