済美山ランニング教室【シカゴマラソン入賞ランナー直伝】

走るトレーニングでの主な狙い（効果）は【無酸素性エネルギー】と【有酸素エネルギー】の改善です。【ランニング効率】はそこで作られたエネルギーを節約し、足に負荷がかからない走りにするためのトレーニングです。

イベント名	済美山ランニング教室【シカゴマラソン入賞ランナー直伝】
開催日	2022/1/19
受付開始	9:20 ～
申込料	レッスン参加チケット 2,500円
支払方法	クレジット決済
住所	東京都杉並区堀ノ内１丁目付近
主催者	（社）RunningAbilityJapan
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/64163

MAP