



ランナーのためのオンラインヨガ

ランナー向けのヨガ！！呼吸をふかめながら、肩甲骨や股関節をより意識したポーズを行います。また左右のバランスを整えて、ぶれない安定した走りにもつなげていきます！元陸上日本代表が指導します！
13時～

イベント名	ランナーのためのオンラインヨガ
開催日	2022/3/1
申込料	オンラインヨガ1回 1,100円 オンラインヨガ回数券4回 3,500円 オンラインヨガ回数券10回 7,000円
支払方法	クレジットカード決済、コンビニ決済
主催者	Yoga and Running Instructor, Maskao Saito
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/66231

