YOGA＆RUN202206

月1回土曜日の午後に開催しているYOGA＆RUN！担当は齋藤雅子です。ヨガで柔軟性アップ！ランニングに繋げましょう！前半のヨガは呼吸を深めながら、ランニングで使う肩甲骨や股関節をより意識したポーズを行います。ヨガは店舗のテラス(屋外)で行います。後半のランはフォームを意識して皇居を走ります。

イベント名	**YOGA＆RUN202206**
開催日	**2022/6/11**
受付開始	**13:30 ～**
申込料	**YOGA＆RUN6/11 2,200円**
支払方法	**クレジット決済、コンビニ決済**
開催場所	**Re.Ra.Ku PRO 永田町 ランニング＆カフェ**
住所	**東京都千代田区平河町2-16-1 森タワー1F**
主催者	**リスタート**
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/69163**

MAP