走る前のウォーミングアップにおすすめ
～カラダを整えるアニマルフロー～

ランニング前のウォーミングアップとして注目されている！
柔軟性・可動性向上や身体の使い方の向上が期待できます。 アニマルフローは四脚歩行とグラウンドベースの動きを基本とし、ダイナミックでユニークなプログラムです。『動物の動き』に加えて、ヨガ、器械体操、カポエイラ、ブレイクダンス、ハンドスタンドなどの様々なムーブメントを取り込んでいる特徴があります。

イベント名	走る前のウォーミングアップにおすすめ ～カラダを整えるアニマルフロー～
開催日	2022/6/11
受付開始	18:15 ～
申込料	一般価格 3,300円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	グリーンフィールド立川（東京都立川市高松町1-22-8）
住所	東京都立川市高松町1-22-8Nビル1F
主催者	グリーンフィールド立川
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/69806

MAP