走れる身体を作る！ラントレ

走るだけがランニングではない。走る前に必要なトレーニングで身体を作る事が大切です！皆さんは、走る前に簡単なストレッチをして、走りながら身体を温めていませんか？！そのままでは大きな故障の要因となります！走る前のトレーニング『ラントレ』を本講座でご提案致します！

イベント名	走れる身体を作る！ラントレ
開催日	2022/7/24
受付開始	15:20 ～
申込料	走れる身体を作る！ラントレ 3,000円
支払方法	会場払い
開催場所	jog's Space
住所	神奈川県横浜市港北区新横浜2－14－8 オフィス新横浜406
主催者	jogsuke
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/70086

MAP