



## 5/21(日)ランナーの為の体幹トレーニング教室（体幹トレーニング初心者クラス）

ランナー向けの体幹トレーニングを行う教室です。講師はランバディのコーチである安川沙弥香。彼女自身体幹トレーニングを実践し1月の大阪国際でマラソン2時間47分台、東京マラソンで2時間46分57秒をマーク。自らの経験をもとにした丁寧な指導を受けてみませんか？この教室は体幹トレーニングなんてしたこと無い、という初心者向けの教室です。

イベント名 5/21(日)ランナーの為の体幹トレーニング教室（体幹トレーニング初心者クラス）

開催日 2017/5/21 (日)

受付開始 13:15 ~

申込料 5/21(日)13:30 ~ 14:30初心者クラス  
2,000円

支払方法 会場払い

参加定員 10人

開催場所 ランスポット

住所 大阪府大阪市住吉区长居東4-11-25

主催者 ランバディ・ランニング・クラブ

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/7102>

### MAP

