

ONE TOKYO ランニングの学校 ～夏の特別授業 体幹トレーニング編～

in AGEO CAMPUS

2022年7月2日（土） 9:00-11:30



ハラケン先生

ONE TOKYOランニングの学校 ～夏の特別授業 体幹トレーニング編～ in AGEO CAMPUS

前半は屋内で、ランニングに活かす体幹トレーニングやシューズの正しい履き方を実技形式で学び、後半は貸切のトラックでレペティショントレーニング（1000m×3本）といったカラダの変化を感じてもらうラントレーニングをご用意しています。これからの暑い時期にも屋内で取り組めるトレーニングを学び、秋に記録をねらえるカラダと動きのベース作りをしましょう！

イベント名 ONE TOKYOランニングの学校
～夏の特別授業
体幹トレーニング編～ in AGEO CAMPUS

開催日 2022/7/2

受付開始 8:30～

申込料 一般エントリーー 3,500円

支払方法 クレジット決済

開催場所 上尾運動公園 陸上競技場

住所 埼玉県上尾市愛宕3丁目28-30

主催者 一般財団法人東京マラソン財団

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/72227>



MAP

