



## YOGA & RUN202208

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！ランニングに繋がしましょう！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 & RUN202208
開催日	2022/8/20
受付開始	15:40 ~
申込料	YOGA & RUN8/20 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！ <a href="https://moshicom.com/72811">https://moshicom.com/72811</a>

