



## フルマラソンに効く！カラダのメンテナンス教室@皇居

マラソンにおける「カラダのメンテナンス」と聞くと意外と知られてません。練習メニュー、フォーム練習、食事方法など気にかけてるランナーは増えてますが、カラダ全体のメンテナンスについては知らない、分からない方が多くいらっしゃると思います。初心者ランナーから上級者ランナーまで取り入れられるカラダのメンテナンス方法をお伝えします。この機会にもう一度、ご自身のカラダと向き合ってみてはいかがでしょうか。

イベント名	フルマラソンに効く！カラダのメンテナンス教室@皇居
開催日	2017/6/3
受付開始	16:15 ~
申込料	フルマラソンに効く！カラダのメンテナンス教室@皇居 5,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	ランビット
住所	東京都千代田区一ツ橋1-1-1 パレスサイドビル1F
主催者	TRACK TOKYO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！ <a href="https://moshicom.com/7298">https://moshicom.com/7298</a>

