



## 9/11 砧公園クロカントレーニング

### 【シカゴマラソン入賞ランナー直伝！】

下肢には多数の筋があります。これらの筋がどれくらいの大きさで力をどのようなタイミングで、どのような組み合わせで発揮しているか、クロカントレーニングの中で理解できるレッスンをを行います！

イベント名	9/11 砧公園クロカントレーニング 【シカゴマラソン入賞ランナー直伝！】
開催日	2022/9/11
受付開始	9:25 ~
申込料	レッスン参加チケット 3,000円
支払方法	クレジット決済
住所	東京都世田谷区砧公園
主催者	(社) RunningAbilityJapan
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/74649">https://moshicom.com/74649</a>

