YOGA＆RUN202210

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！ランニングに繋げましょう！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＆RUN202210
開催日	2022/10/8
受付開始	13:40 ～
申込料	YOGA＆RUN10/8 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！ https://moshicom.com/75482

MAP