



## 【フルマラソン完走へ】カラダを整えるアニマルフロー

ランニングの左右差の改善におすすめ！ランニング前のウォーミングアップとして注目されている！柔軟性・可動性向上や身体の使い方の向上が期待できます。アニマルフローは四脚歩行とグラウンドベースの動きを基本とし、ダイナミックでユニークなプログラムです。『動物の動き』に加えて、ヨガ、器械体操、カポエイラ、ブレイクダンス、ハンドスタンドなどの様々なムーブメントを取り込んでいる特徴があります。

イベント名	【フルマラソン完走へ】カラダを整えるアニマルフロー
開催日	2022/11/12
受付開始	17:45 ~
申込料	一般価格 3,300円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	グリーンフィールド立川（東京都立川市高松町1-22-8）
住所	東京都立川市高松町1-22-8Nビル1F
主催者	グリーンフィールド立川

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/76648>

