



【長距離ランナー必見！ランニングの左右差の改善におすすめ】カラダを整えるアニマルフロー

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 | 【長距離ランナー必見！ランニングの左右差の改善におすすめ】 カラダを整えるアニマルフロー |
| 開催日 | 2023/1/14 |
| 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/77968 |

