



【初心者大歓迎！】カラダ・アクティ部

走り始めようと考えてるけどその前に身体作りからやっていきたい、走ってるけど現在リハビリ中、運動習慣をつけたいけど一人じゃ続かなそう…。そんなお悩みを抱えてる方向けの走らないレッスンです。主に筋トレとウォーキングをセットで行います。一人では続かなくとも皆さんと集まればモチベーションもアップ、カラダもココロもレベルアップ！初心者大歓迎！お待ちしております

イベント名	【初心者大歓迎！】カラダ・アクティ部
開催日	2022/12/5
受付開始	9:30 ~
申込料	一般 1,000円
支払方法	会場払い
開催場所	Re.Ra.Ku PRO 永田町店 ランニング&カフェ
住所	東京都千代田区平河町
主催者	雅（みやび）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！ https://moshicom.com/78174

