

ポーラーベアコンディショニングルーム



skinstretch

筋膜や皮膚をステンレスツールで擦る施術「スキストレッチ」プロアスリートも導入しているコンディショニングを試したいモニターを募集中です。

★限定10名★ 通常 8000円
→モニター価格 60分 6000円
SNSなど写真付きで情報公開出来る方

パーソナルセッション

走るためのお悩み解消
完全予約制

パートナーストレッチ・動きの修正・
バランス調整・セルフケア・走り方

60分 8000円
80分 10000円



グループセッション 60分 3000円 定員4名

2017年5月25日(木) 18:45~19:45

★快適に走る!!呼吸しやすいカラダづくり

polarbear_asai

Like us on Facebook

トレイルランナーのための
セルフレスキュー&ファーストレスポンス講座

★自分のために・仲間のために★

山を走るならば必ず知っておきたい知識です!

実際の大会救護トレーナーが講師をします。どのようなリスクがあるのか学び、いかに予防・処置をするのか紹介します。レース中の実際の救護事例から学ぶ実践的内容盛り沢山です。

2017年6月25日(日) 13:15~17:45

参加費:6000円 定員8名

講師:浅井隆之 代表 アスレティックトレーナー



◆目黒駅徒歩3分◆

目黒区下目黒1-4-7

グリーンハイツ行人坂502

◆お問合せ先◆

E-mail:t-asai@qd6.so-net.ne.jp

Polar Bear

♥ Trainer's Team +



快適に走る!呼吸しやすいカラダづくり

快適に走るために必須!呼吸しやすいカラダをテーマにコンディショニングしていきます。

イベント名	快適に走る!呼吸しやすいカラダづくり
開催日	2017/5/25
受付開始	18:30 ~
申込料	参加費 3,000円
支払方法	会場払い
参加定員	4人
開催場所	ポーラーベアコンディショニングルーム
住所	東京都目黒区下目黒1-1-7グリーンハイツ502
主催者	Polar Bear Trainer's Team
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/7881

MAP

