



## 可動域を広げてフォーム改善<上半身&下半身エクササイズ>

走るうえで腕をより振りやすくする、呼吸をよりしやすくする、脚や股関節をより動かしやすくする。少しでもスムーズに走るためには可動域が大きなポイントになります。今回は「上半身&下半身エクササイズ」をテーマに市民ランナーの方でもできるエクササイズを行います。きっとランニング中のカラダの動きが全く違ってくるはずですよ。

イベント名	可動域を広げてフォーム改善<上半身 & 下半身エクササイズ>
開催日	2023/1/28
受付開始	10:30 ~
申込料	可動域を広げてフォーム改善<上半身 & 下半身エクササイズ> 2,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	MARUNOUCHI Bike&Run (丸の内 バイク&ラン)
住所	東京都千代田区丸の内 新丸ビル地下1階
主催者	TRACK TOKYO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/79509>

