【3ヶ月プロジェクト】目指せハーフマラソン完走練習会@皇居

初心者ランナーの方が3ヶ月かけて、ハーフマラソンを完走できるようにレクチャーします。各回、テーマを決めてストレッチ、筋トレ、フォーム練習などランニングの基礎から行います。走り始めはカラダへの負担が大きく、痛みやケガがつきものです。無理なく、ケガなく、ランニングを続けていくために、まずはランニングの基礎から学んでいきましょう。

イベント名	【3ヶ月プロジェクト】目指せハーフマラソン完走練習会@皇居
開催日	2017/7/2
受付開始	14:30 ～
申込料	【3ヶ月プロジェクト】目指せハーフマラソン完走練習会@皇居 13,000円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	ランピット
住所	東京都千代田区一ツ橋1-1-1 パレスサイドビル1F
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/8117

MAP