



【-5プロジェクト】体脂肪率・ウエスト・体重減量ランニングプログラム@皇居

ダイエット、シェイプアップ、減量という言葉を知ると、きつい運動や厳しい食事制限などを想像する方が多いと思います。このプログラムでは3ヶ月かけて日常生活の姿勢、歩き方、走り方から変えて、カラダを変えるプログラムです。目標数値は体脂肪率-5%、ウエスト-5cm、体重-5です。さらに数値を下げるだけでなく、基礎体力アップにもつながる内容にしています。

イベント名 【-5プロジェクト】体脂肪率・ウエスト・体重減量ランニングプログラム@皇居

開催日 2017/7/2

受付開始 14:30 ~

申込料 【-5プロジェクト】体脂肪率・ウエスト・体重減量ランニングプログラム@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/8127>

MAP

