



2023.2

生涯動き続けられる身体をつくるオンライントレーニング

マラソンやトライアスロン、トレイルランからスパルタンレースといった持久系スポーツに挑戦する方や、いつまでも若々しい身体づくりをしたい方向けた、体幹、背骨、肩甲骨、骨盤、股関節等を中心に機能的に扱えるようにするオンライントレーニングプログラムです。2023.2は、【骨盤、股関節、脚】をテーマに実施します。

プラン名	2023.2 生涯動き続けられる身体をつくるオンライントレーニング
募集期間	2023/1/30 23:59 ~ 2023/2/26 23:59
申込料	シン月9オンライン 4回分/2023年2月 5,000円 シン月9オンライン 体験1回分 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	申込者のみに公開
住所	京都府京都市北区
主催者	日本ランニングファシリテーター協会
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/81860

