



長距離ランナー必見！怪我予防&パフォーマンスアップ！ 動作を鍛えるピラティス

ピラティスで身体の正しい動作を習得することで怪我予防&パフォーマンスアップにつながります。ピラティスは身体を「整える」と「鍛える」が同時にできるメソッドであるため、トレーニング量が多いランナーの方にとっては非常に効率のよいコンディショニング方法となります！

イベント名	長距離ランナー必見！怪我予防&パフォーマンスアップ！ 動作を鍛えるピラティス
開催日	2023/3/5
受付開始	8:15 ~
申込料	一般価格 3,300円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	グリーンフィールド立川（東京都立川市高松町1-22-8）
住所	東京都立川市高松町1-22-8Nビル1F
主催者	グリーンフィールド立川
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/82046

