

# GF アニマルフロー



## 【疲労回復や身体の硬い方におすすめ】アニマルフロー

ランニング前のウォーミングアップとして注目されている！

柔軟性・可動性向上や身体の使い方の向上が期待できます。アニマルフローは四脚歩行とグラウンドベースの動きを基本とし、ダイナミックでユニークなプログラムです。『動物の動き』に加えて、ヨガ、器械体操、カポエイラ、ブレイクダンス、ハンドスタンドなどの様々なムーブメントを取り込んでいる特徴があります。

イベント名 【疲労回復や身体の硬い方におすすめ】アニマルフロー

開催日 2023/3/30

受付開始 18:00 ~

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/82078>



### MAP

