



【毎週木曜開催】雅・筋トレ部【定員4名】

室内での筋力トレーニングを主としたレッスンになります。週ごとに鍛える箇所を変えて行います。フォームを良くしたい、怪我をしたくない、ダイエットしたい。そうお考えの場合、走る練習のみならずやはり筋トレなどの補助的なトレーニングが必要になってきます。この機会に補助トレーニングの重要性を実感して筋トレの習慣をつけましょう！

イベント名 【毎週木曜開催】雅・筋トレ部【定員4名】

開催日 2023/3/2 ~ 2023/3/30

受付開始 16:15 ~

申込料 3/2 みっちり上半身トレーニング
1,200円
3/9 みっちり下半身トレーニング
1,200円
3/16 みっちり体幹トレーニング
1,200円 ...他

支払方法 会場払い

開催場所 ナチュラルベーシックランジウム（ナベランジウム）

住所 東京都千代田区内神田1-12-14
廣瀬ビル1F

主催者 雅（みやび）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/82380>

MAP

