



## 【毎週火曜16:30～】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 【毎週火曜16:30～】雅・筋トレ部  
定員4名

開催日 2023/3/7～2023/3/28

受付開始 16:15～

申込料 3/7 みっちり上半身トレーニング  
1,200円  
3/14 みっちり下半身トレーニング  
1,200円  
3/28 みっちり体幹トレーニング  
1,200円

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/82384>

### MAP

