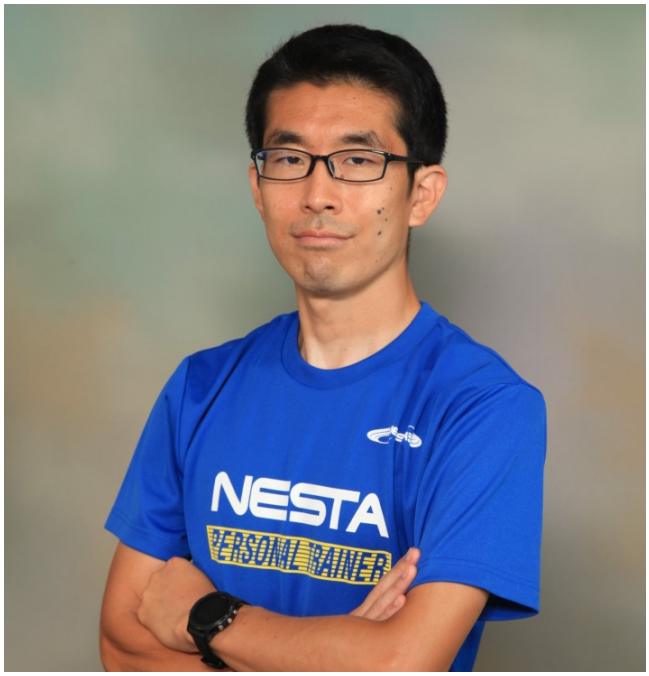

ランステ公認：「みわっち」と楽しく！ランに効くトレーニング「ミワトレ＆ラン」4月(1)

ランナーも利用できる自転車駐輪施設「HIBIYA RIDE（ヒビヤライド）を拠点に実施する「ランステ」の公認練習会です。 ラン前のトレーニングとして、筋トレ・バランストレ・コアトレ（ミワトレと呼んでいます）をじっくり行い、パフォーマンスアップ・フォーム改善をめざします。 その後のランでは、トレーニングで使った箇所を意識しながらゆっくりめのペースで走ります。走力レベルを問わずぜひご参加ください！

イベント名	ランステ公認：「みわっち」と楽しく！ランに効くトレーニング「ミワトレ＆ラン」4月(1)
開催日	2023/4/4
受付開始	18:45 ～
申込料	【4月4日】ミワトレ＆ラン 1,200円
支払方法	会場払い
参加定員	10人
開催場所	HIBIYA RIDE(ヒビヤライド） ※受付場所
住所	東京都千代田区日比谷公園1-2 日比谷駐車場地下1階
主催者	ランステ公認練習会 運営担当 株式会社ユアチーム
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/83027

MAP