



## 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(2)

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。走カ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(2)

開催日 2023/4/11

受付開始 18:45 ~

申込料 【4月11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/83028>

### MAP

