



ランナーに必要な筋トレ5選@皇居

最近ではネットやSNSでランニングに関する知識や情報がすぐに手に入ります。しかし情報が多すぎて、自分に必要なトレーニング法や自分に合ったトレーニングメニューは何なのか分からなくなることもあると思います。そこで今回はテーマを筋トレに絞って、「ランナーに必要な筋トレ5選」をご紹介します。初心者の方でも取り組める内容です。上半身、下半身、そして体幹も含めてバランスよくやってみましょう。

イベント名	ランナーに必要な筋トレ5選@皇居
開催日	2023/4/8
受付開始	10:30 ~
申込料	ランナーに必要な筋トレ5選@皇居 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	MARUNOUCHI Bike&Run (丸の内バイク&ラン)
住所	東京都千代田区丸の内 新丸ビル地下1階
主催者	TRACK TOKYO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/83419

