ランにきく 自転車にきく 睡眠にきく コンディション改善にきく 呼吸筋トレーニング・オンライン

もがくだけがトレーニングではありません。１日５分の呼吸筋トレーニングが競技力やコンディション改善。呼吸が変わる→体質が変わる→意識が変わる→習慣が変わる→少しづつ競技力UPや仕事＆生活の日常コンディション改善へ。 ・呼吸まめ知識 ・胸式呼吸と腹式呼吸 ・インナーマッスルの役割 ・呼吸筋トレーニングの効果 ・IAP ・呼吸筋トレーニング機器 ・エアロフィットを使ったトレーニング

イベント名	ランにきく 自転車にきく 睡眠にきく コンディション改善にきく 呼吸筋トレーニング・オンライン
開催日	2023/4/20
受付開始	0:00 ～
申込料	自転車にきく ランにきく 睡眠にきく コンディション改善にきく 呼吸筋トレーニング・オンライン 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	オンライン開催
住所	埼玉県上尾市上尾下
主催者	TRAIL x BIKE x RUN
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/84444

MAP