



## 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 少しずつ競技力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

