



膝痛を無くす筋トレ5選@皇居

膝痛を防ぐためには太もも回り、お尻の筋トレが大切です。ただ筋トレするだけでなく目標に合わせた量、やり方を確認する必要があります。当日は座学から実際に筋トレを行って、次の日の筋肉痛まで確認していただきます。なんとなくやる筋トレを止めて、効果を感じるトレーニングに変えていきましょう。

イベント名	膝痛を無くす筋トレ5選@皇居
開催日	2023/5/6
受付開始	9:00 ~
申込料	膝痛を無くす筋トレ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/85489](https://moshicom.com/85489)



MAP

