【神戸】脚をスムーズに引き上げる！腸腰筋が機能するための土台作りエクササイズ

トレイルやトラックシーズン、次のマラソンシーズンに向けて《今できることを》！！ランナーの気になる「腸腰筋」は使える土台があってこそ機能します！1つ1つ解説しながら自宅でもできるエクササイズを紹介していきます！

イベント名	【神戸】脚をスムーズに引き上げる！腸腰筋が機能するための土台作りエクササイズ
開催日	2023/5/6
受付開始	14:10 ～
申込料	レッスン参加チケット 2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	みなとのもり公園
住所	兵庫県神戸市中央区小野浜町２－６２
主催者	衛守 篤（シューズフィッティングアドバイザー）
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/85589

MAP