



5/20(土)坂道インターバル走+トラック練+お尻強化トレ【サブ3~5時間台の方対象】

坂道での練習とトラックでの練習を組合わせた、より実践をイメージした内容でパワーアップを目指します。木下裕美子もよく行うトレーニングです。フォーム改善の動き作り、坂道の走り方アドバイスも。ランニングで重要なお尻強化のためのトレーニングも実施。ランニング時のフォーム撮影も行います。

イベント名	5/20(土)坂道インターバル走+トラック練+お尻強化トレ【サブ3~5時間台の方対象】
開催日	2023/5/20
受付開始	9:30 ~
申込料	5/20(土)坂道インターバル走+トラック練 2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	申込者のみに公開
住所	東京都渋谷区
主催者	大角 重人
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/85937

