ランステ公認練習会：new
市河麻由美の「ピラティス＆ラン」6月(2)

ランナーにも便利な都心の自転車駐輪場「HIBIYA RIDE」で開催するランステの公認練習会です。 前半は室内でランナーズピラティスを行います。呼吸で身体を緩めてから、ストレッチや身体のケア、体幹を鍛えるエクササイズを行い、柔軟性・筋力・けがをしない身体を習得します。
後半は日比谷公園にてフォームを確認しながらマイペースでランニングを3キロほど行います。

イベント名	ランステ公認練習会：new 市河麻由美の「ピラティス＆ラン」6月(2)
開催日	2023/6/22
受付開始	9:30 ～
申込料	【6月22日】市河麻由美のピラティス&ラン 2,000円
支払方法	会場払い
参加定員	10人
開催場所	HIBIYARIDE（ヒビヤライド）
住所	東京都千代田区日比谷公園1-2 日比谷駐車場地下１階
主催者	ランステ公認練習会 運営担当 株式会社ユアチーム
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/86310

MAP