



## 【福山】実践で活かせる！ランのための体幹&ストレッチトレーニング講座

体幹トレーニングって形だけ真似ても意味ないし、実は必要な可動域やイメージがしっかりできないと綺麗にできない難しいトレーニング方法です。

ストレッチで可動域について確認しながら、実践に活かせる体幹トレーニングを学びませんか？

イベント名 【福山】実践で活かせる！ランのための体幹&ストレッチトレーニング講座

開催日 2023/5/14

受付開始 8:45 ~

申込料 一般参加 2,000円  
学生参加(中学生以上) 1,000円  
当日参加(当日払い) 3,000円

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

開催場所 エフピコアリーナふくやま野外スペース

住所 広島県福山市千代田町1丁目1-2

主催者 ランたなCH/  
(株)オン・ユア・マーク

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/86533>

### MAP

