

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

6/10 (土) 10:00~12:00

@岡山県総合グラウンド スポーツの森



【岡山】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 【岡山】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 2023/6/10

受付開始 9:30 ~

申込料 レッスン参加チケット 2,200円
「パーソナルレッスン」16:00~17:10
7,500円

支払方法 クレジット決済、コンビニ決済

開催場所 岡山県総合グラウンドスポーツの森

住所 岡山県岡山市北区いずみ町2

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/86720>

MAP

