



## 【下りが速くなる！ラダートレーニング付き】飯能ゆるっとトレラン（2023年6月3日開催）

リージョナルスポーツがお届けする「ゆるっとトレランシリーズ」。トレイルランニング初心者歓迎のイベントです。今回は山に入る前に、まず「ラダー（梯子型のロープ）」を使ったトレーニングを行います。ラダートレーニングは、トレランで使えるステップワークを学ぶのに効果的なトレーニングです（特に下りに効果あり）！効果的なステップワークを身につけて、気持ちよく山を駆け下りましょう！

イベント名	【下りが速くなる！ラダートレーニング付き】飯能ゆるっとトレラン（2023年6月3日開催）
開催日	2023/6/3
受付開始	9:30 ~
申込料	参加チケット 3,300円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
参加定員	8人
開催場所	申込者のみに公開
住所	埼玉県飯能市
主催者	一般社団法人 Regional Sports
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！ <a href="https://moshicom.com/87087">https://moshicom.com/87087</a>

