



ランナーに必要な筋トレ@皇居

最近ではネットやSNSでランニングに関する知識や情報がすぐに手に入ります。しかし情報が多すぎて、自分に必要なトレーニング法や自分に合ったトレーニングメニューは何なのか分からなくなることもあると思います。今回はテーマを筋トレに絞って、「支持脚の強化（バネの強化）」と「腸腰筋（股関節強化）」をご紹介します

イベント名	ランナーに必要な筋トレ@皇居
開催日	2023/6/3
受付開始	10:30 ~
申込料	ランナーに必要な筋トレ@皇居 1,500円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	MARUNOUCHI Bike&Run (丸の内バイク&ラン)
住所	東京都千代田区丸の内 新丸ビル地下1階
主催者	TRACK TOKYOランニングクラブ
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/87311

