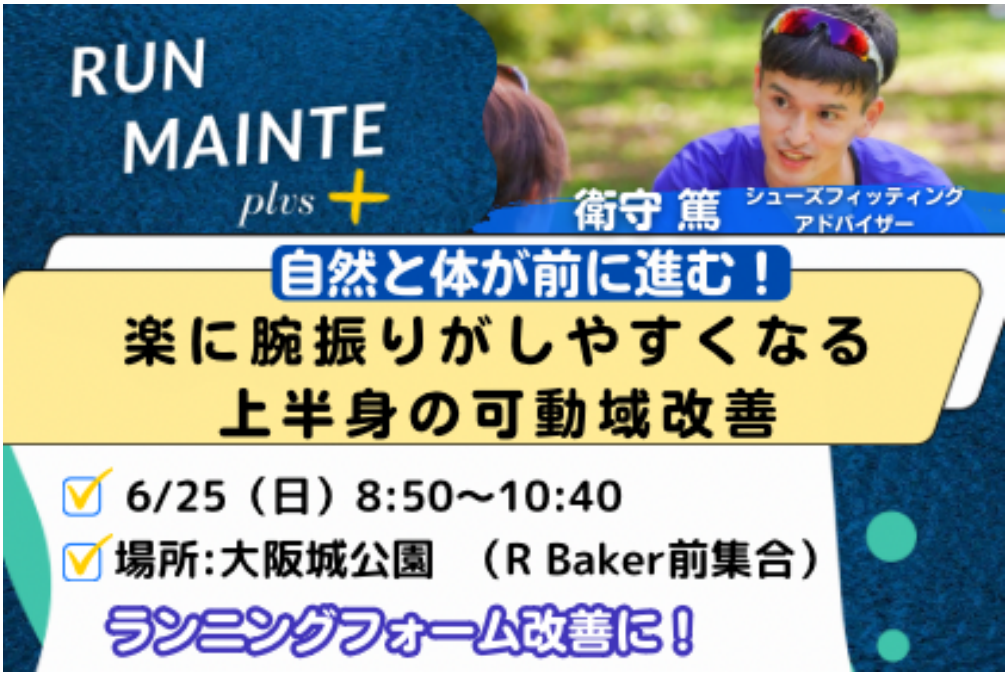

【大阪城】自然と体が勝手に進む！”楽に腕振りがしやすくなる”上半身の可動域改善レッスン

リラックスした腕振りが下半身に連動し、推進力が向上します。そのためには、腕が振りやすい「可動域」を背骨から改善するのがおすすめ！今回は腕振りが硬い方や、力んでしまう方におすすめな上半身の可動域改善の内容をお届け♪

イベント名	【大阪城】自然と体が勝手に進む！”楽に腕振りがしやすくなる”上半身の可動域改善レッスン
開催日	2023/6/25
受付開始	8:20 〜
申込料	レッスン参加チケット 2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	R Baker 大阪城公園店前
住所	大阪府大阪市中央区大阪城3-9
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/87898

MAP