



【ランナーの為の補強トレーニング】初心者向けのアニマルフロー

ランニング前のウォーミングアップとして注目されている！アニマルフローはご存知ですか？アニマルフローとは四脚歩行とグラウンドベースの動きを基本とし、ダイナミックでユニークなプログラムです。アニマルフローってどんな運動なんだろう？という方や、まだ数回しかやった事がなくて基本をもう一度学びたい方向けのプログラムです。

イベント名	【ランナーの為の補強トレーニング】 初心者向けのアニマルフロー
開催日	2023/7/8
受付開始	17:45 ~
申込料	一般価格 3,300円
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	グリーンフィールド立川（東京都立川市高松町1-22-8）
住所	東京都立川市高松町1-22-8Nビル1F
主催者	グリーンフィールド立川
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/88023

