7/2(日)坂道インターバル走＋トラック練＋体幹部強化トレ【サブ3～5時間台の方対象】

坂道での練習とトラックでの練習を組合わせた、より実践をイメージした内容でパワーアップを目指します。木下裕美子もよく行うトレーニングです。フォーム改善の動き作り、坂道の走り方アドバイスも。ランニングで重要な体幹部強化のためのトレーニングも実施。ランニング時のフォーム撮影も行います。

イベント名	7/2(日)坂道インターバル走＋トラック練＋体幹部強化トレ【サブ3～5時間台の方対象】
開催日	2023/7/2
受付開始	8:10 ～
申込料	7/2(日)坂道インターバル走＋トラック練 2,500円
支払方法	会場払い
開催場所	申込者のみに公開
住所	東京都渋谷区
主催者	きのしたゆみこ
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/88144