長距離ランナー必見！慢性疲労を防ぐための自律神経調整ピラティス

ランナーの方が梅雨の時期に陥りがちな慢性疲労を予防するためのピラティスを行います。 ピラティスは身体を「整える」と「鍛える」が同時にできるメソッドであるため、トレーニング量が多いランナーの方にとっては非常に効率のよいコンディショニング方法となります！

イベント名	長距離ランナー必見！慢性疲労を防ぐための自律神経調整ピラティス
開催日	2023/6/25
受付開始	7:50 ～
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/88308

MAP