



さわやかランニングケア講座（18:30スタート）

皆さん日々ランニングにウォーキング、筋トレ等トレーニングに励んでいらっしゃると思いますよね！終わった後シャワーを浴びてビールを飲んで・・・そんな方々も少なくないはず！ゆっくりなランニングや軽いトレーニングでも疲労は蓄積するもの。疲労はケガ等のトラブルにも繋がります。今回は鍼灸院翠～みどり～様にご協力いただき、自分で簡単に取り組めるランニング前後のケアについてご紹介いたします。

イベント名	さわやかランニングケア講座（18:30スタート）
開催日	2023/7/15
受付開始	18:00～
申込料	ケア横浜0715 無料
開催場所	STRIDE 横浜店
住所	神奈川県横浜市中区相生町1-26 小島屋ビル2F
主催者	STRIDE LAB YOKOHAMA
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/89804

