

神戸マラソン前！

走りやすい体に仕上げる コンディショニング& iro-hanaかふえランチ

レッスン：10/28（土）11:00~13:20

レッスン場所：みなとのもり公園

ランチ：13:45頃にお店へ移動します♪



【ランチ付き】神戸マラソン前！ ”走りやすい体に仕上げるコンディショニング” レッスン@神戸

体の環境が整っていてこそ、楽に長い距離を走りやすくなります！今回は”腕振り”と”股関節”にフォーカスを当てて、マラソン前の体を仕上げるのに効果的なセルフケア&トレーニングを紹介！レッスン後は、iro-hana かふえ 食堂で参加者の皆さんとランチで交流 心も体も整える機会にぜひ！

イベント名	【ランチ付き】神戸マラソン前！ ”走りやすい体に仕上げるコンディショニング” レッスン@神戸
開催日	2023/10/28
受付開始	10:45 ~
申込料	ランチ付レッスンチケット 3,000円 レッスンのみ参加チケット 2,200円 パーソナルレッスンチケット 75分（15：45～17：00）8,000円 ...他
支払方法	会場払い
開催場所	みなとのもり公園 神戸港駅跡
住所	兵庫県神戸市中央区小野浜町2-62 みなとのもり公園 神戸港駅跡
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/91632

