8/19(土)ランナーの為の体幹トレーニング教室（体幹トレーニング経験者クラス）

ランナー向けの体幹トレーニング教室です。講師はランバディのコーチである安川沙弥香。彼女自身体幹トレーニングを実践し、2017東京マラソンで2時間46分57秒をマーク。自らの経験をもとにした丁寧な指導を受けてみませんか？この教室は体幹トレーニングを自宅で行っている、どこかで習ったことがある、という経験者を対象にした教室です。毎月内容が変わります。毎月好きな曜日で最大３回の申し込みが可能です。

イベント名	8/19(土)ランナーの為の体幹トレーニング教室（体幹トレーニング経験者クラス）
開催日	2017/8/19
受付開始	15:25 ～
申込料	8/19 (土)15:30～17:00経験者クラス 3,000円
支払方法	会場払い
開催場所	ランスポット
住所	大阪府大阪市住吉区長居東4-11-25
主催者	ランバディ・ランニング・クラブ
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/9405

MAP