



タッキーの「鎌筋」💪 パーソナルトレーニング

鎌筋パーソナルトレーニングとは【基礎知識編】

マラソン、トレイルラン、トライアスロン、ロードバイク等、一般スポーツのみならず、エンデュランススポーツでも必要と言われている体幹&筋力トレーニング。特に中高年のアスリートや成績に伸び悩んでいるアスリートにとって、体幹&筋力トレーニングはパフォーマンス向上につながる近道かもしれません。どのようなトレーニングをすればよいか、体感して頂きながら解説いたします。

イベント名	鎌筋パーソナルトレーニングとは【基礎知識編】
開催日	2023/12/16
受付開始	13:45 ~
申込料	タッキーの鎌筋パーソナルトレーニング鎌筋パーソナルトレーニングとは【基礎知識編】一部14:00~1,650円 タッキーの鎌筋パーソナルトレーニング鎌筋パーソナルトレーニングとは【基礎知識編】一部16:00~1,650円
支払方法	会場払い
開催場所	OSJ湘南クラブハウスB1F
住所	神奈川県鎌倉市材木座6-4-27
主催者	OSJ湘南クラブハウス
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/96015

