



## 【皇居】シェイプアップJOG&WALKクラス体験レッスン

健康づくり、シェイプアップ(ダイエット)目的に、もっとも基本的で効果的な、ウォーキングやジョギングを脂肪燃焼ゾーンで正しく行えるよう、低強度の有酸素運動の正しい方法を学びます。またシェイプアップのためのエクササイズ・筋トレなども毎回行います。仲間とのグループエクササイズで楽しく、効果的に、そして何より運動習慣をつけて健康的なカラダづくりを目指します。

イベント名 【皇居】シェイプアップJOG&WALKクラス体験レッスン

開催日 2017/7/25

受付開始 9:30 ~

申込料 Japanマラソンクラブジョグ&ウォーク  
3,240円

支払方法 会場払い

参加定員 20人

開催場所 皇居周辺

住所 東京都千代田区平河町

主催者 Japanマラソンクラブ

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/9721>



### MAP

