



ランニングライフを豊かにする「ランナースピラティス&ラン」 ～あなたの身体のお悩み解決します！～

結果を出せず、月間走行距離トレーニングメニューに捉われてしまっていないですか？

体力も運動経験も少なくして何をしたら良いか悩んでいませんか。

それは、走る以前の身体作りが出来ていない可能性があります。

このレッスンでは”自分の身体を整えて、走るための身体作りの基礎をお伝えします。

イベント名	ランニングライフを豊かにする「ランナースピラティス&ラン」～あなたの身体のお悩み解決します！～
開催日	2024/3/31
受付開始	8:45～
申込料	ラン&ピラティス 2,000円
支払方法	会場払い
開催場所	申込者のみに公開
住所	広島県広島市中区
主催者	いちぢく53
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/98034

