



## 手軽に習得フォーム&後半バテない身体！拡大版ピラティスサーキットランwith元マラソン日本代表

レースの感想でよく耳にする30キロの壁。レース後半に訪れるトラブルは練習不足だけではなく、走り切るためのフォームが身についていないことも原因の一つです。このレッスンでは、ランニングの中に”自分の身体を整えて、走るための身体作り”を取り入れて、”走り切るためのフォーム”を身体に覚え込ませます。また、通常より長いボリュームアップ版で、持久力アップも期待できます。

イベント名 手軽に習得フォーム&後半バテない身体  
！拡大版ピラティスサーキットランwith  
元マラソン日本代表

開催日 2024/3/30

受付開始 9:00 ~

申込料 拡大版ピラティスサーキットラン  
2,000円

支払方法 会場払い

開催場所 広島グリーンアリーナ  
地下1階フィットネスプラザ

住所 広島県広島市中区基町4-1

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/98037>



### MAP

