



## 2024.1 自由自在に動く身体をつくるオンライントレーニング

2年半に渡り「よしもとスポーツ」のオンライントレーニングとして唯一継続して実施されてきた「きむかつコーチのオンライントレーニング」(月9) マラソンやトライアスロン、トレイルランからスパルタンレースといった持久系スポーツに挑戦する方や、いつまでも若々しい身体づくりをしたい方向けた、体幹、背骨、肩甲骨、骨盤、股関節等を中心に機能的に扱えられるようにするオンライントレーニングプログラムです。

プラン名	2024.1 自由自在に動く身体をつくるオンライントレーニング
募集期間	2023/12/25 00:00 ~ 2024/1/18 23:59
申込料	(月)(木)計8回参加 7,800円 (月)(木)計4回参加 5,500円 (月)4回参加 5,000円 ...他
支払方法	クレジット決済、コンビニ決済
開催場所	申込者のみに公開
住所	京都府京都市北区
主催者	日本ランニングファシリテーター協会
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！ <a href="https://moshicom.com/98157">https://moshicom.com/98157</a>

