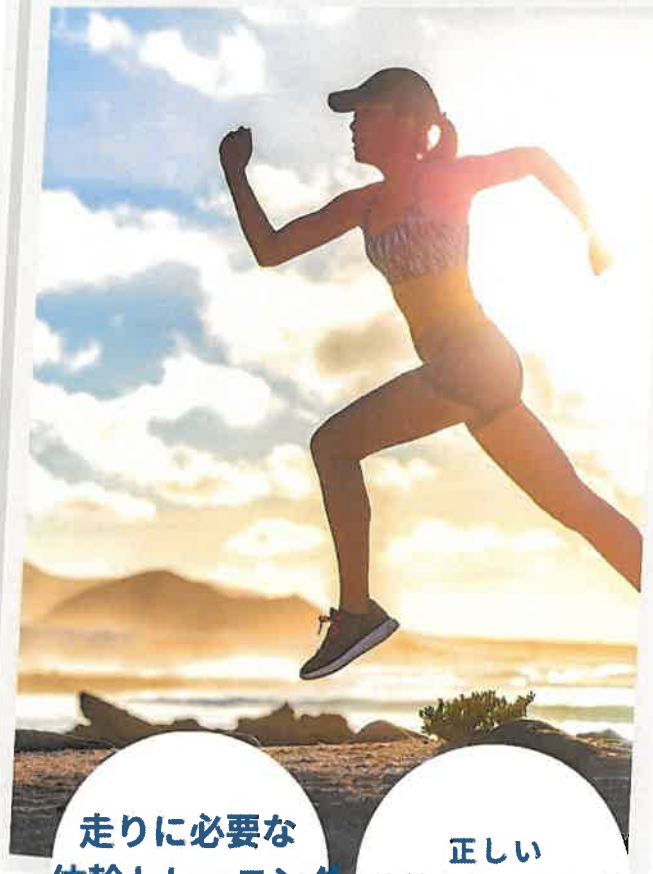


ランニング講習会

17:00~18:30



走りに必要な
体幹トレーニング
とは？

正しい
体幹トレーニング
出来てますか？

4月20日講習会

速く走るための体幹トレーニング

料金 : ¥1,000

会場 : 愛鷹広域公園多目的競技場

持ち物 : 運動できる服装・お飲み物

参加申し込み・お問い合わせ

愛鷹広域公園管理事務所

☎ 055-924-8878

主催 : あしたかスポーツ&ネイチャーパートナーズ
協力 : ボディデザインプランニング

スポーツジム
ボディデザイン
プランニング
の体験・見学は
こちら↓



講師



多家 真生

ボディデザインプランニング
トレーナー

陸上競技歴15年目
全国中学校体育大会3位
U 16日本選手権9位