ランニング講習会

17:00～18:30

短距離も長距離も必須！！

パフォーマンスを向上させるための基本

12月20日開講

スピードを上げるための筋トレ（ランナー版）

料金　：￥1,500

会場　：愛鷹広域公園 トレーニング室

持ち物：運動できる服装・お飲み物

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
U16日本選手権9位

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↓

LINE

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