

ランニング講習会

17:00~18:30



走りの
基礎的な
体幹

ぶれない軸
綺麗なフォーム
習得したい方

2月9日講習会

速く走るための体幹の使い方

料金 : ¥1,000

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

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

U16日本選手権0位