

ランナーのためのコンディショニング教室

暑い日が続いておりますが、マラソンシーズンに向けて今から少しずつ準備を始めませんか？

快適にランニングを行うため、ケガの予防のためのストレッチやトレーニングを講義を交えて教室を行います。

日程：9月2日（日）、9月30日（日）、10月21日（日）
14時～15時
（各回、内容が異なります。）

料金：単発受講2,000円
全3回受講5,000円



講師：【松元 啓祐】
パーソナルトレーナー
健康運動指導士
フィジカルコンディショナー
フルマラソン7回完走