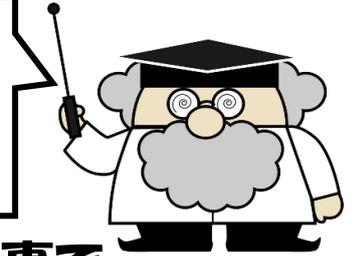


# マラソンランナーの為の コンディショニングセミナー @ Sacrum Gym

マラソンに**筋トレは必要ない**と思いませんか？  
**走り込み**や**体幹トレーニング**だけで十分ですか？  
筋肉痛や疲労の**根本的な原因**は分かっていますか？



正しい知識で**コンディショニング**を行う事で  
**障害予防**や**パフォーマンスアップ**をすることができます。

マラソンシーズンに向けて今から始めましょう！

【日時】 12月19日(火) 20時~21時30分

【定員】 10名

【料金】 3,000円(資料付)

【持ち物】 筆記用具・タオル・飲み物・動きやすい服装

【申込方法】 090-2164-4762

takashiro.yamamoto@gmail.com

までご連絡ください。



担当: 山本 尊城

NSCA-CPT

背骨コンディショニングスペシャリスト

私のクライアント様が実施し、  
結果を出している方法を  
ご案内いたします！

