



LIFEランナー

マラソン強化練習会



開催!

実施内容

- ・ランニング
 - ・筋トレ
- トレーニングジム
★使えます★



初級と上級に

分けて行うから安心

毎週土曜日開催!

19:30~20:30

参加費

1,000円/回

僕がメニューを担当します!



杉山 侑也 トレーナー

- マラソン専門ジムの代表。
- マラソン指導歴10年
- ・スポーツトレーナー資格保有者
- ・すこやかマラソン2位
- ・札幌マラソン14位

自分自身の課題が分かる

個別のメニュー

1人ずつお作りします!

トレーニングが楽しくなる! 継続できる!!