

ハイヒールを脱ぎ捨て走り出した！
体脂肪率46%からの挑戦！

人生が変わる！
フルマラソン
ギリギリ完走戦略

北海道マラソンに挑んだ初心者ランナーたちの道標



2017北海道マラソン・ギリギリ完走部
札幌アンチエイジングモールSAM編

2019北海道マラソンギリギリ完走部

2019北海道マラソンを本気で完走したいと思っている人が対象です。現時点でとてもじゃないけど完走なんてできそうもない人でも、本気の方は大歓迎です。入部者は3月15日までにSam-Kohch+に入会していただきます。月4回以上の体幹トレーニングと、使い放題の低酸素トレーニングで完走までみっちり鍛えあげます。

プラン名	2019北海道マラソンギリギリ完走部
募集期間	2019/3/3 00:44 ~
申込料	北海道マラソンギリギリ完走部 16,600円
支払方法	会場払い
開催場所	パシフィックタワー札幌 1F
住所	北海道札幌市中央区北四条東一丁目3-1
主催者	SAM sauna & fitness

お申し込み イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！
<https://moshicom.com/25375>

