

～第1弾～

トップアスリートと一緒に取り組む

自宅で出来る“ストレッチ & セルフボディケア



～担当講師～

森橋 完介 選手

(ラフィネグループ陸上部所属)



Raffine ラフィネ
リラクゼーションスペース

<主な戦績>

～学生時代～

- ・第91回箱根駅伝出場(8区)
- ・第92回箱根駅伝出場(2区) 他、多数

～実業団時代～

- ・東京マラソン(2020年)出場
- ・北海道マラソン(2019年)出場
- ・福岡国際マラソン(2018年)出場
- ・ボストンマラソン(2018年)出場 他、多数

5/9(土)
13時 *START*

<当日のスケジュール>

13:00～13:10

講師及び仕事内容ご紹介

13:10～13:50

ストレッチ & セルフボディケアセミナー