



30分で2時間の運動効果】低酸素ラン&ウォークレッスン1/31

ひとりではできない心肺機能トレーニングをもっと簡単に！興味はあるけどやったことのない低酸素トレーニングをもっと身近に！専属コーチがやさしく丁寧に！ラン初心者からサブ5、サブ4、サブ3を目指すランナーの方へ！しんどいところで粘れる走りを手に入れましょう！ダイエットにも効果的です！雨の日やりハビリトレーニングとしても！JR神田駅、丸ノ内線大手町駅、淡路町駅、都営新宿線小川町駅から徒歩5分！

イベント名	30分で2時間の運動効果】低酸素ラン & ウォークレッスン1/31
開催日	2021/1/31
受付開始	12:00 ~
申込料	12:00 トレッドミル 3,300円 12:00 バイク 3,300円 12:45 トレッドミル 3,300円 ...他
支払方法	会場払い
開催場所	廣瀬ビル1F ナチュラルベーシックランジム (ナベランジム)
住所	東京都千代田区内神田 1 - 1 2 - 1 4
主催者	Natural Basic RUN (ナチュラルベーシックラン・ナベラン)
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/49839

