



## 〔3/19〕低酸素+（ぷらす）体幹トレ 低酸素ランってホントは楽しいんです。

走る人も走らない人も楽しくランニングしましょう。話題の低酸素トレーニングに体幹トレーニングやお茶タイムなどの楽しいイベントをプラスした「低酸素ぷらす」しんどいイメージですが、このレッスンでイメージチェンジ。ランニングコーチ、低酸素インストラクター、「みねしまなつみコーチ」による楽しい低酸素トレーニングです。

イベント名	〔3/19〕低酸素+（ぷらす）体幹トレ 低酸素ランってホントは楽しいんです。
開催日	2021/3/19
受付開始	14:00 ~
申込料	14:00 ~ トレッドミル 2,500円 14:00 ~ バイク 2,500円 15:30 ~ トレッドミル 2,500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！ <a href="https://moshicom.com/51971">https://moshicom.com/51971</a>

