



〔3/23〕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 〔3/23〕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 2021/3/23

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！
<https://moshicom.com/52014>

MAP

