

皇居で高地トレーニング

30分で**2**時間分の

運動効果！

〔4/3〕低酸素トレーニングで走力アップ* ダイエットにも効果的

「低酸素トレーニング」って聞いたことあるけど、やってみたいけど、どんな感じなんだろう。そんな方に専属コーチがやさしく丁寧に！すべてのランナーの方へおススメです！

ゆっくり走ってもウォーキングでも効果大！見学だけでもOKです。神田駅、大手町駅から徒歩5分！

イベント名 〔4/3〕低酸素トレーニングで走力アップ* ダイエットにも効果的

開催日 2021/4/3

受付開始 8:45 ~

申込料 12:00 トレッドミル30分 最大45分可 3,300円
12:00 バイク30分 最大45分可 3,300円
13:00 トレッドミル30分 最大45分可 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/52274>

MAP

