

皇居で高地トレーニング

30分で**2**時間分の

運動効果！

〔4/30〕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	〔4/30〕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	2021/4/30
受付開始	8:45 ~
申込料	12:00 トレッドミル30分 3,300円 12:00 バイク30分 3,300円 13:00 トレッドミル30分 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/52913



MAP

