



〔5/15〕低酸素トレーニングで走力アップ*

30分ウォークやゆっくりランでも効果的

悩めるランナーへおススメです！いつものペースが楽に長く走れるように。「低酸素トレーニング」って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！がんばりすぎなくても効果大！自転車もあります！見学も可能です。神田駅、大手町駅、皇居から徒歩5分！

イベント名	〔5/15〕低酸素トレーニングで走力アップ* 30分ウォークやゆっくりランでも効果的
開催日	2021/5/15
受付開始	11:45 ~
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/53871>

