〔5/10〕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	〔5/10〕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	2021/5/10
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１－１２－１４
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/53922

MAP