



## 〔5/18〕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	〔5/18〕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	2021/5/18
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/54301)  
<https://moshicom.com/54301>

