



## 〔7/6〕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 〔7/6〕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 2021/7/6

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 ナチュラルベーシックランジウム（ナベランジウム）

住所 東京都千代田区内神田 1 - 1 2 - 1 4  
廣瀬ビル1F

主催者 Natural Basic RUN（ナチュラルベーシックラン・ナベラン）

#### MAP



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/56190>

