



## 〔9/23〕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

【休館日:9/6,17,22】60分枠から45分枠となり予約方法が一部変更となります。  
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	〔9/23〕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	2021/9/23
受付開始	11:00 ~
申込料	11:15-12:00 トレッドミル30分 3,300円 11:15-12:00 バイク30分 3,300円 12:00-12:45 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） 予約例）12:00から60分 トレッドミル予約の場合 12:00トレッドミル30分予約、12:45トレッドミル30分予約。30分、45分利用の場合は今まで通りチケットをご予約下さい。キャンセルの際は漏れの無いようご注意下さい。
住所	東京都千代田区内神田1-12-14 廣瀬ビル1F ナチュラルベーシックランジウム（ナベランジウム）
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！