



## 〔9/28〕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 〔9/28〕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 2021/9/28

受付開始 9:00 ~

申込料 09:45-10:30 トレッドミル30分 3,300円  
09:45-10:30 バイク30分 3,300円  
10:30-11:15 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ください。

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！

### MAP

