



## 〔10/16〕低酸素（高地）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

【10月休館日:10/8・20・30】

今年もあと3カ月足らず！年末までに走力アップ達成したいランナーさんへおススメです！いつものペースが楽に長く走れるように。「低酸素（高地）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！皇居ランの前後に取り入れて効果大。

イベント名	〔10/16〕低酸素（高地）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	2021/10/16
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）
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！  
https://moshicom.com/60440](https://moshicom.com/60440)



### MAP

