〔11/14〕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

【11月休館日:11/5・10・22】
東京や名古屋マラソンに向けて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	〔11/14〕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	2021/11/14
受付開始	11:45 ～
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ム（ナベランジム）
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ム（ナベランジム）
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/61365

MAP