



〔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/61365>

