



〔11/23〕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しく長く走れるように。「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 | 〔11/23〕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 | 2021/11/23 |
| 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/61498)
<https://moshicom.com/61498>

