〔12/17〕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

【12月休館：12/6,12,24,29】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	〔12/17〕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	2021/12/17
受付開始	9:00 ～
申込料	12:00-12:45 トレッドミル30分 3,300円 12:00-12:45 バイク30分 3,300円 12:45-13:30 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/62455

MAP