

酸素の薄い高地トレーニングを週に1回30分！  
3ヶ月間コツコツ継続して笑顔でゴールを！

## マラソン完走3ヶ月パック

12回：24,000円 (@2,000円)

16回：28,800円 (@1,800円)

申込期限：2021/12/31まで  
有効期限：購入日から3カ月間  
特典：シューズ預かり

限定  
20名

## 〔12/28〕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	〔12/28〕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	2021/12/28
受付開始	9:00 ~
申込料	09:45-10:30 トレッドミル30分 3,300円 09:45-10:30 バイク30分 3,300円 10:30-11:15 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/62987>



### MAP

