



## 【1/30】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

【1月休館日：1/1～3,10,19,28】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	【1/30】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	2022/1/30
受付開始	11:00～
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/64089>

