Natural
Basic
RUN GYM
RUN/WALK/BIKE/HYPOXIA

〔10/17〕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

【10月休館日：10/3,9,19,28,30】初マラソン完走や自己ベスト更新に向けて走力アップ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	〔10/17〕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	2022/10/17
受付開始	11:45 ～
申込料	12:45-13:30 トレッドミル30分 3,300円 12:45-13:30 バイク30分 3,300円 13:30-14:15 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/76712

MAP