



【毎週金曜16:30～】初めての低酸素トレーニング

低酸素トレーニングってよく聞くけど何なのだろう？ハードで辛そう、私のレベルには合わないかな…。そんなイメージを持たれるかもしれませんが低酸素トレーニングはレベル問わず、走力向上にも健康に気遣う方にも効果有りなトレーニングです。試してみたいけどいきなりは…という方に体験といった形でご案内します。是非この機会に低酸素トレーニングを体験してみましょ。

イベント名 【毎週金曜16:30～】初めての低酸素トレーニング

開催日 2023/3/3～2023/3/31

受付開始 16:15～

申込料 3/3 16:30～1,200円
3/10 16:30～1,200円
3/17 16:30～1,200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

主催者 雅（みやび）ランニングクラブ

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/82656>

MAP

