Tanoshiku Natural Basic

【月曜12:00、19:00】ランに役立つ筋トレ（少人数制45分レッスン）

【定員4名】筋トレの習慣化。難しいな～、という方のために！毎週月曜日にたなべコーチがレクチャーいたします。ランナーのための筋トレ、オーソドックスな自重負荷トレーニングをベースに、各部位何種目かを2～3set行います。女性の方や、回数がこなせない、負荷がそこまでかけられないという方も、できる範囲で実施してもらえるよう調整致します。ランの補助トレに取り入れてみませんか？

イベント名	【月曜12:00、19:00】ランに役立つ筋トレ（少人数制 45分レッスン）
開催日	2023/4/3～2023/5/31
受付開始	11:45 ～
申込料	田邊コーチの全クラス1,000円レッスンが4/1～5/31の2か月で6回参加できるお得な割引チケット 5,000円 田邊コーチ全クラス1,000円レッスンが4/1～5/31の2か月で13回参加できるお得な割引チケット 10,000円 4/10 12:00 1,000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
住所	東京都千代田区内神田1-12-14 廣瀬ビル1F
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/84909

MAP