



【月曜12:00】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！毎週月曜日にたなベ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】ランに役立つ筋トレ（少人数制 45分レッスン）

開催日 2023/6/1～2023/7/31

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6/1～7/31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6/1～7/31の2か月で8回参加できるお得な割引チケット 6,400円
6/5 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/86815>

MAP

