

**猛暑をのりきる！
低酸素トレーニング！
3ヶ月パック！**

Natural and Basic
RUN GYM

通常1回30分¥3,300

3ヶ月12回パック ¥24,000 (¥2,000/回)

3ヶ月16回パック ¥28,800 (¥1,800/回)

新規限定！7月8月キャンペーン！！
8月末までに上記の3ヶ月パックをご購入いただいた新規の方限定で、

**もう1回分
プレゼント！**

30℃超えた野外で真の暑い練習ができますか？
内臓疲労を加えて栄養吸収できますか？
競技者のほとんどが夏は避暑地で練習してますよ???

ランナーたる者！
暑さから全力で逃げよ！！

お申込み ژیムの使い方

〔7/6〕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

【7月休館：7/5,12,17,19,26】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！神田駅、大手町駅、皇居から徒歩5分！

イベント名	〔7/6〕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	2023/7/6
受付開始	10:15 ~
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/88934>

