

酸素の薄い高地トレーニングを週に1回30分！  
3ヶ月間コツコツ継続して笑顔でゴールを！

## マラソン完走3ヶ月パック

12回：24,000円 (@2,000円)

16回：28,800円 (@1,800円)

有効期限：購入日から3カ月間  
特典：シューズ預かり

## 〔12/21〕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

【12月休館：12/6,13,20,27,31】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 〔12/21〕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 2023/12/21

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/97138>

### MAP

