



**N-RUN**

【中級クラス】 4月3日(水) 4月17日(水)  
4月10日(水) 4月24日(水)  
19:30~21:00

対象/フルマラソン目標サブ3.5~サブ4時間

- ペース走 6km~15kmなど 【設定 4'35/km~5'00/km】
- インターバル走 1kmx5~10 or 400mx10~15など 【設定 4'15/km~4'45/km】

料金 一般 ¥2,000  
法人 ¥1,500 \*初期料込の金額です

担当コーチ：中江 誠（なかえ まこと）

趣味：ジョギング、ポーリング、食べ歩き

フルマラソン：自己ベスト2時間34分41秒（東京マラソン2019）  
国際大会出場歴：福岡国際マラソン2019

申込方法  
ランニングベース大阪城フロント  
@moshicom ネット予約  
電話予約 TEL: 06-6459-6613

RUNNING BASE 大阪城  
大阪府大阪市東区東1-1 JO TERRACE OSAKA 1F  
R. TERRACE 1047-5286/5287 TEL: 06-6459-6613

## 4月3日(水) 大阪城 N-RUN (中級)

対象：フルマラソン目標サブ3.5~サブ4時間 内容：ペース走 6~15など 設定 4' 35/ ~ 5' 00/  
インターバル走 1 x 5 ~ 10 or 400 x 10 ~ 15など 設定 4' 15/ ~ 4' 45/

イベント名	4月3日(水) 大阪城 N-RUN (中級)
開催日	2024/4/3
受付開始	7:00 ~
申込料	施設利用(ビジター)+練習会 2,000円 施設利用(法人会員)+練習会 1,500円
支払方法	会場払い
開催場所	ランニングベース大阪城
住所	大阪府大阪市中央区大阪城3-1
主催者	RUNNING BASE 大阪城
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！ <a href="https://moshicom.com/102853">https://moshicom.com/102853</a>



### MAP

