



**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1-10-1 JO TERRACE OSAKA/P  
5 TERRACE 1047-5000SUITE 210 1047-5000

## 4月17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17日(水) 大阪城 N-RUN (中級)

開催日 2024/4/17

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！  
<https://moshicom.com/102855>



### MAP

