



足形チェックやテーピング、ケア等の  
フットコンディショニング(15分程度)を  
したあとにパーソナルで個人問題解決  
型ランニングを楽しみます。

担当コーチ：山上寛之  
(がっちゃんコーチ)

定員：各1名

初・中級 70分 3km前後  
6,000円 (ビジター・法人共通)

※利用料込みの金額です。  
※当日キャンセルのお申し出、または無断キャンセルされた場合は、予定のキャンセル料 (100%) を請求させていただきます。

サムズアップランニング代表。ランニングだけでなく、トリアスロン、アクアスロン、トレイル、スバルタンレース等いくつものチャレンジャースポーツを経験。運動することによる人生が前向きにできるようサポートする成績達成者です。

健康運動指導士も日本陸上競技連盟コーチ(ジュニア) & 日本ランニングフシリテーター協会コーチもノルディックウォーキング連盟指導員

申込方法  
ランニングベース大阪城フロント  
e-moshicom ネット予約  
電話予約 TEL:06-6450-6613

RUNNING BASE 大阪城  
大阪府中央区大阪城3-1 JO-TERRACE OSAKA内  
E TERRACE 104(大阪城公園寄り徒歩4分)

## 4月17日(水)17:00~18:10

# 足もとからランを変えよう~パーソナルラン

ランニングの姿勢は足もとから・・・を意識してコーチとマンツーマンです。今の足もとをチェックしケア等をしっかり行います。そこから個人課題のテーマに生かしていきます。

イベント名	4月17日(水)17:00~18:10 足もとからランを変えよう~パーソナルラン
開催日	2024/4/17
受付開始	7:00 ~
申込料	施設利用(ビジター、法人)+練習会 6,000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/102913">https://moshicom.com/102913</a>

