



**大阪城公園**

**サムズアップ スクール**  
スピードアップ インターバルラン

4/21(日) 9:30~11:00  
4/20(土) 11:00~12:30  
4/27(土)

スピードの探究は速さプラスαの要素が必要です。それはAgility(アジリティ)=加速や方向転換などの敏捷性、Quickness(クイックネス)=刺激に反応する能力、の探究ランの練習会です。

担当コーチ：山上寛之 (がっちゃんコーチ)

サムズアップランニング代表。ランニングだけでなくトライアスロン、アクアスロン、トレイル、スパルタンレース等いくつものチャレンジスポーツを経験。運動することでの人生が前向きにできるようサポートする成果達成者です。

健康運動指導士も日本陸上競技連盟コーチ(ジュニア) & 日本ランニングファ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

初・中級 90分 5km前後  
ビジター 2,000円  
法人 1,500円  
※利用料込みの金額です。  
定員：20名

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(大阪城公園駅より徒歩2分)

## 4月27日(土) スピードアップインターバルラン

人間の持っている素質を発掘するための神経系トレーニングです。神経系を刺激することで人間の運動能力を促し活発的なランを目指します。初級者の大歓迎です。練習の後半はインターバルトレーニング(やや負荷の高いトレーニングと休憩を繰り返すトレーニング)を実践します。

イベント名	4月27日(土) スピードアップインターバルラン
開催日	2024/4/27
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	大阪府大阪府中央区大阪城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/103100">https://moshicom.com/103100</a>

