



大阪城公園

サムズアップ スクール

ぐるぐる大阪城公園外周ラン

5/8(水)
5/15(水) 18:45~20:15
5/22(水)
5/29(水)

一定のリズムで走ることを目標に
ゆっくりめのスピードで走り続け
るをつけていきましょう!!
10km目標のコースです。

担当コーチ：山上寛之
(がっちゃんコーチ)

初・中級 90分 10km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：40名

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、スバルタン
レース等いくつかのチャレンジスポーツを経験。運動す
ることや人生が前向きにできるようなサポートする経験
豊富。法人です。

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

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(大阪城公園裏より徒歩2分)

5月22日(水) ぐるぐる大阪城公園外周ラン

距離を走る、もしくは時間で走るなど目的をもってぐるぐる大阪城公園外周を周ります。
一定のリズムで走ることを目標にゆっくりめのスピードで走り続ける力をつけていきましょう!
10目標コースです。

イベント名	5月22日(水) ぐるぐる大阪城公園外周ラン
開催日	2024/5/22
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)+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/104850

