

**♡ランニング入門♡**

**誰でも参加OK!!初心者の方でも安心!**

**お申し込みは  
お早め!!**      **7月20日(土) 8:00~9:30**  
**7月27日(土) 8:00~9:30**

大阪城公園内をジョギングしながらコーチが  
 皆さまのランニングフォームをチェックし、アドバイスさせていただきます。  
 ランニング初心者の方、フルマラソンに挑戦したい方、フォームが気になる方、  
 ランニング仲間を作りたい方などにおススメの練習会です★  
**走行距離は約6km~8kmです。(変動有)**

<b>定員</b>	30名
<b>料金</b>	法人 1,000円(税込) 一般 1,500円(税込) ※利用料込の金額です
<b>申込方法</b>	ランニングベース大阪城フロントor電話予約 →ランニングベース大阪城にてお支払い TEL☎:06-6450-6613
<b>コーチ紹介</b>	中嶋朝哉(スポーツクラブNAS株)32歳  <small>関西大学出身 大学時代、全日本大学駅伝に出場        大学4年生からはマラソンに転向        フルマラソンの自己ベスト2時間29分38秒        現在はパーソナルトレーニングを中心に        スポーツクラブNAS大阪ドームシティで活躍中!</small>

## 7月27日【入門】ランニングベース大阪城ランニング教室

コーチと一緒に大阪城公園内ランニングするクラスです!

皆さまのランニングフォームをコーチがチェックし、アドバイスさせていただきます。

少しずつ練習の距離を伸ばしていきたい方、身体を動かしたい方、

大会に向けて練習中の方、ランナー友達を作りたい方などにおススメの練習会です

走行距離は約6km~8kmです。(変動有)

イベント名	7月27日【入門】ランニングベース大阪城ランニング教室
開催日	2019/7/27
受付開始	7:00 ~
申込料	施設利用(ビジター)+練習会 1,500円 施設利用(法人会員)+練習会 1,000円
支払方法	会場払い
参加定員	30人
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/31779>

