



大阪城公園

## ランニング初級

11/10(火) 19:30~20:30  
11/24(火) 19:30~20:30 各定員20名

自然に囲まれた公園内で、気持ち良くランニングしましょう。

コーチと一緒に大阪城公園内をランニングするクラスです。フルマラソンサブ5~サブ4を目指したい方向け。練習の距離を伸ばしていきたい方、体力をつけたい方、大会に向けて練習中の方、等にオススメの練習会です！走行距離は約8~10kmです。(メニューによって変動あり)ランニングに必要なストレッチやトレーニングも行います。

**料金**  
一般 ¥1,500(税込)  
法人 ¥1,000(税込)  
\*利用料込の金額です

**コーチ** きゃっするひとみ

お城とランニングをこよなく愛し、日本城郭検定3級も保有する。3人の子育てに奮闘しながら月間200km以上を走る。3年前から本格的に始めたInstagramが今では7万人のフォロワーを越え、ランニング界No.1のインフルエンサーとなった。ただ走るだけでなく、女性らしく美しい身体作りを目指すランナー。フルマラソン自己ベスト3時間35分49秒

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  
電話番号 TEL:96-6459-6613

RUNNING BASE 大阪城  
大阪府堺区大塚町3-1 JO-TERRACE OSAKA 4F  
5 TERRACE 104/0965000000000000

11月24日

## 限定20名【初級】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！

フルマラソンサブ5~サブ4を目指したい方向け。練習の距離を伸ばしていきたい方、体力をつけたい方、大会に向けて練習中の方等にオススメの練習会です。約8km~10kmです。(メニューによって変動あり)ランニングに必要なストレッチやトレーニングも行います。

|       |   |
|-------|---|
| イベント名 | 11月24日 限定20名【初級】ランニングベース大阪城ランニング教室  |
| 開催日   | 2020/11/24  |
| 受付開始  | 7:00 ~  |
| 申込料   | 施設利用(ビジター)+練習会 1,500円<br>施設利用(法人会員)+練習会 1,000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！<br><a href="https://moshicom.com/47148">https://moshicom.com/47148</a> |

