

大阪城公園

## ランニング初級

11/2(火) 19:30~21:00  
11/16(火) 19:30~21:00  
11/30(火) 19:30~21:00 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3.5~4.5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。ただ働きだけでなく、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-mail: info@team-do-sports.com  
電話番号: TEL: 96-6459-6613

RUNNING BASE 大阪城  
大阪府大阪市中央区大津町1-1-1  
5 F TERRACE 104C (RINSHO) 104C 104C

11月30日(火)

## 限定40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3.5~4.5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30日(火) 限定40名【初級】ランニングベース大阪城ランニング教室
開催日	2021/11/30
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
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://team-do-sports.com/76586">https://team-do-sports.com/76586</a>

