

SPランニングクラス

RUNNING
BASE
大阪城

19:00~20:45 定員20名

20km走 2022/1/21(金) 1km×8本 2022/1/28(金)

SPEED 速くなりたい方
SPECIAL 特別なトレーニングをしたい方



山本芳弘

◆ペース担当◆
20km 4'00/km・1km 3'45/km
◆自己ベスト◆
フルマラソン 2時間13分22秒
ハーフマラソン 1時間2分3秒
世界ハーフマラソン日本代表
奈良マラソン2019 優勝
奈良マラソン2021 優勝



コーチ



大谷くみこ

◆ペース担当◆
20km 4'30/km・1km 4'15/km
◆自己ベスト◆
5000m 15'31"65
(日本高校歴代8位) ※2021年12月現在
ハーフマラソン 1'13'57"



料金

一般 ¥1,500(税込)
法人 ¥1,000(税込)
※利用料が含まれた金額です。



申込方法

e-moshicomネット予約



練習内容

自己ベストを更新したい方
効率的な練習をされたい方

ランニングベース大阪城・06-6450-6613
大阪府中央区大阪城3-1 JO-TERRACE OSAKA E TERRACE 104

1月28日(金)【1km×8本】限定20名 SPランニングクラス

速くなりたい方・特別なトレーニングをしたい方など 1月28日(金)1×8本(3分45秒/・4分15秒/)

イベント名	1月28日(金)【1km×8本】限定20名 SPランニングクラス
開催日	2022/1/28
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！
<https://moshicom.com/64260>



MAP

